GREGORIAN BIVOLARU
PROFESOR YOGA

ENCICLOPEDIA NATURISTĂ A ELEMENTELOR MINERALE

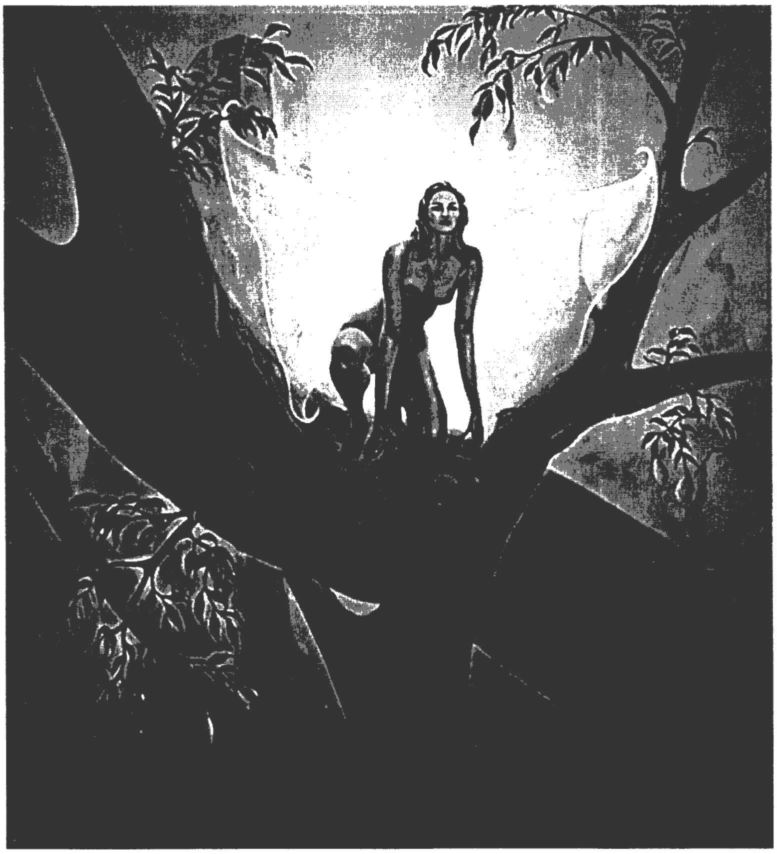
ANEXE
INDEX TERAPEUTIC
GLOSAR

Tehnoredactare şi copertă: Gabriela Popa, Adrian Borcan
Colaboratori: dr. Nela Zamă, dr. Cristina Pavel, farmacist Lorena Bădescu
Corectură text: prof. Maria Pătraşcu, Geta Costache
Culegere text: Irina Nuţă, Alin Mihalache

Descierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

BIVOLARU, GREGORIAN
Enciclopedia naturistă a elementelor minerale / Gregorian Bivolaru. - Bucureşti: Shambala, 2003
Index

ISBN 973-8279-07-0



Totate drepturile asupra acestei ediţii aparţin Editurii SHAMBALA

ISBN 973-8279-07-0

SINTEZA PRINCIPALELOR ACŢIUNI ALE ELEMENTELOR MINERALE

ALUMINIUL (Al)

- Stimulează formarea creierului şi a măduvei spinării la făt şi la copilul în creştere
- Stimulează sau inhibă unele enzime
- Cicatrizant al plăgilor ulceroase
- Antiseptic
- Astringent
- Hemostatic
- Antifungic

ANTIMONIUL (Sb)

- Antiparazitar (amibă şi tripanosomi)
- Fluidifiant al secreţiilor bronşice
- Expectorant
- Vomitiv

ARGINTUL (Ag)

- Stimulează digestia alimentelor şi absorbţia principiilor nutritive
- Stimulează secreţia de mucus şi troficitatea mucoaselor tractului digestiv
- Stimulează eliminarea urinei, a reziduurilor din intestin şi a sărurilor prin transpiraţie
- Stimulează funcţia de reproducere
- Stimulează secreţia laptelui matern
- Stimulează memoria şi imaginaţia creatoare
- Favorizează somnul
- Antibacterian şi antiviral (asociat cu aurul şi cuprul)
- Analgezic (în caz de cancer)
- Regenerator al pielii
- Antiinflamator
- Antiseptic
- Cicatrizant
- Revitalizant

ARSENUL (As)

- Are rol în buna funcţionare a celulei nervoase (este stimulent şi tonic)
- Are rol în metabolismul aminoacizilor şi al zincului
- Face parte din structura unui fosfolipid din membrana celulară
- Intervine în transformarea glucozei în glicogen
- Intervine în activitatea unor enzime
- Stimulează imunitatea

AURUL (Au)

- Are rol în activitatea neuronală
- Reglează ritmul cardiac şi tensiunea arterială
- Stabilizează structura colagenului
- Stimulează imunitatea
- Stimulează activitatea celulară
- Stimulează funcţia sexuală (asociat cu zincul, aurul, cuprul)
- Stimulează hematopoieza
- Anticanceros (asociat cu seleniul, platina, cuprul, nichelul, uraniul)
- Antibiotic (antiinfecţios)
- Antiinflamator
- Antitoxic
- Chelator
- Cicatrizant
- Termoreglator (antitermic)
- Vitalizant

BARIUL (Ba)

- Stopează procesele de îmbătrânire şi scleroza la bătrâni
- Antihipertensiv

BISMUTUL (Bi)

- Stimulează imunitatea
- Antiinfecţios (în special în infecţiile din sfera ORL şi în gripă)

BORUL (B)

- Are rol în menţinerea integrităţii osului şi în dezvoltarea muşchilor
- Este esenţial în metabolismul calciului (favorizează fixarea acestuia), al fosforului, al cuprului, al magneziului şi al vitaminei D
- Stimulează metabolismul glucidelor, al proteinelor şi al acizilor nucleici
- Ameliorează tulburările de menopauză
- Favorizează secreţia de hormoni estrogeni şi de testosteron
- Are rol în hidroxilarea hormonilor steroizi
- Stimulează funcţiile cerebrale
- Favorizează somnul
- Antiinfecţios
- Diuretic

BROMUL (Br)

- Intervine în schimburile membranare
- Participă la reglarea activităţii nervoase superioare (în asociere cu iodul)
- Sedativ al sistemului nervos central

CADMIUL (Cd)

- Favorizează sinteza unui grup de proteine specifice (metalotionine) în ţesuturi
- Poate înlocui zincul în enzime şi calciul în oase

CALCIUL (Ca)

- Participă la formarea oaselor, a dinţilor şi favorizează creşterea (în asociere cu fosforul)
- Previne crampele musculare, tetania, spasmofilia, insomnia
- Asigură buna funcţionare a glandelor endocrine (tiroidă, paratiroidă, hipofiză şi suprarenale)
- Facilitează transmiterea influxului nervos (intervine în eliberarea acetilcolinei, a noradrenalinei şi a serotoninei)
- Influenţează pozitiv funcţiile ficatului (asociat cu magneziul şi cu potasiul)
- Protejează împotriva efectelor nocive ale stronţiului radioactiv şi inhibă asimilarea plumbului
- Are rol în reglarea pH-ului sangvin (este alcalinizant)
- Ajută metabolismul fierului şi absorbţia vitaminei B_{12}
- Menţine tonusul muscular
- Previne eclampsia la femeile gravide
- Previne bolile cardiovasculare
- Reglator şi relaxant miocardic
- Stimulează ritmul cardiac
- Reglează schimburile intercelulare
- Stabilizator al membranelor celulare
- Stimulează contracţia musculară
- Stimulează diviziunea celulară
- Stimulează secreţia gastrică
- Menţine echilibrul sistemului nervos
- Stimulează unele enzime ale organismului
- Coagulant (intervine în activitatea plachetară)
- Analgezic
- Antidepresiv
- Antialergic
- Hipocolesterolemiant
- Hipotensiv

CARBONUL (C)

- Element esenţial în constituirea organismelor vii (împreună cu oxigenul, hidrogenul şi azotul)
- Detoxifiant şi antiifecţios al căilor digestive (carbonul catalitic şi cărbunele vegetal)
- Stimulează imunitatea

CERIUL (Ce)

- Are rol de biocatalizator

CESIUL (Cs)

- Stimulează imunitatea
- Are rol de biocatalizator
- Antiaritmic
- Alcalinizant
- Antitumoral

CLORUL (Cl)

- Stimulează apetitul şi digestia (intră în compoziţia acidului clorhidric)
- Are rol în procesul contracţiei musculare
- Stimulează eliminarea renală a substanţelor toxice
- Controlează presiunea osmotică a celulelor
- Reglează echilibrul hidroelectrolitic şi acido-bazic
- Reglează tranzitul intestinal
- Scade uremia şi uricemia
- Antiseptic
- Antifungic
- Antiviral
- Antibacterian
- Depurativ al ficatului
- Hipocolesterolemiant
- Hipoglicemiant
- Soporific

COBALTUL (Co)

- Are rol esenţial în funcţionarea glandelor endocrine (stimulează activitatea tiroidei, favorizând încorporarea iodului la nivelul acesteia)
- Asigură funcţionalitatea vitaminei B_{12}, din care face parte
- Participă la producerea de eritropoietină renală
- Intervine în sinteza timidinei, colinei şi metioninei
- Stimulează sinteza hormonilor pancreatici
- Protector (reglator) al sistemului nervos
- Simpaticolitic (antagonist al adrenalinei)
- Stimulează motilitatea intestinală
- Antianemic (alături de fier şi cupru)
- Previne îmbătrânirea
- Favorizează digestia
- Stimulează creşterea
- Stimulează imunitatea
- Activator al unor enzime
- Antispastic
- Antitrac
- Antioxidant
- Cicatrizant
- Hipoglicemiant
- Hipotensiv
- Tranchilizant
- Vasodilatator

CROMUL (Cr)

- Reglează metabolismul glucidelor (zaharurilor) ca urmare a faptului că intră în componența unui cofactor al insulinei (asociat cu vitamina B_3 şi cu doi aminoacizi)
- Stimulează sinteza HDL colesterolului în detrimentul LDL colesterolului (elimină astfel ateroscleroza)
- Asigură asimilarea nutrimentelor energetice şi încorporarea acestora în celule
- Este catalizator al multor enzime, având o acțiune importantă în metabolismul proteic şi lipidic
- Are rol în dinamica structurării spațiale a ADN-ului (la fel ca şi zincul)
- Ajută la vindecarea ulcerațiilor cavității bucale
- Protejează sistemul nervos
- Reglează tensiunea arterială
- Stimulează spermatogeneza
- Moderator al apetitului
- Hipocolesterolemiant
- Hipoglicemiant
- Vitalizant

CUPRUL (Cu)

- Intervine în metabolismul calciului şi al fosforului; stimulează dezvoltarea fibrelor de rezistență din structura scheletului; participă la formarea oaselor
- Are rol în sinteza ceruloplasminei (proteină ce permite transportul cuprului şi utilizarea fierului), a transaminazei (intervine în metabolismul aminoacizilor), a lizinoxidazei (influențează elasticitatea pereților arteriali, a tendoanelor şi a ligamentelor) şi prin aceasta previne accidentele vasculare şi anevrismele
- Intervine în absorbția şi în metabolismul fierului, în sinteza hemoglobinei şi în formarea globulelor roşii (are acțiune antianemică)
- Diminuează factorul natriuretic atrial (hormonul hipotensor secretat de inimă)
- Echilibrează reacțiile de oxidoreducere, favorizând acțiunea seleniului şi a fierului (asociat cu zincul)
- Este prezent în numeroase metaloenzime (în citocromoxidază, în enzimele care permit sinteza țesutului conjunctiv, respectiv a colagenului şi a elastinei)
- Este util în curele de slăbire (în asociere cu fierul şi cu magneziul), pentru a preveni oboseala, nervozitatea şi somnolența
- Favorizează secreția de enzime digestive ale pancreasului, ajutând la absorbția intestinală a grăsimilor şi a zaharurilor
- Reglează funcțiile hipofizei, ale tiroidei, ale gonadelor şi stimulează suprarenalele
- Rol important în sinteza proteinelor şi a prostaglandinelor
- Favorizează absorbția vitaminei C (permițând lupta împotriva infecțiilor)
- Pigmentează şi protejează pielea şi părul
- Intră în structura superoxiddismutazei
- Stimulează secreția de hormoni tiroidieni (tiroxină, triiodotironină)
- Stimulează şi tonifică sistemul nervos
- Stimulează sinteza tecii de mielină a nervilor, participând la unele conversii de aminoacizi şi la sinteza fosfolipidelor
- Stimulează imunitatea (creşte viteza răspunsului limfocitelor împotriva germenilor)
- Previne demineralizarea prin acțiunea sa asupra colgenului din oase
- Are rol în acuitatea percepțiilor gustative
- Stimulează formarea sucului gastric
- Stimulează creşterea
- Stimulează anabolismul
- Antiinfecțios (antiviral, antibacterian)
- Previne sterilitatea
- Antidot al cadmiului
- Antialergic
- Antianemic
- Anticanceros
- Antiinflamator
- Antiseptic
- Antiulceros
- Cicatrizant
- Vomitiv
- Antilitiazic
- Antitrombotic
- Contraceptiv
- Tonic
- Calmant (anxiolitic)
- Hipocolesterolemiant

GALIUL (Ga)

- Are un rol important în activitatea metaloenzimelor din creierul uman
- Se poate lega de transferină (proteină care transportă fierul în sânge)

FIERUL (Fe)

- Este necesar producerii hemoglobinei (din globulele roşii) şi mioglobinei (din muşchi)
- Intră în structura citocromilor (care asigură respirația celulară)
- Activează catalaza (enzimă care asigură degradarea radicalilor liberi de oxigen – peroxizii nocivi)
- Previne demineralizarea organismului şi cancerul (asociat calciului)
- Previne şi tratează anemiile
- Este esențial pentru vehicularea energiei vitale – prin sânge – către glandele endocrine, favorizând sintezele hormonale
- Asigură asimilarea vitaminelor din complexul B preluate prin alimentație
- Stimulează melanogeneza (pigmentarea pielii)
- Asigură nutriția mucoaselor şi a pielii
- Creşte rezistența la oboseală
- Are rol în dezvoltarea intelectuală în special la copii
- Stimulează imunitatea

- Stimulează activitatea musculară
- Este implicat în procesul secreţiei gastrice
- Stimulează termogeneza
- Stimulează secreţia biliară
- Afrodiziac
- Antiinfecţios
- Vitalizant

FLUORUL (F)

- Remineralizant osos (favorizează fixarea calciului şi a magneziului în oase); previne caria dentară
- Adjuvant în tratamentul afecţiunilor osteoarticulare, mai ales la copiii cu scolioză
- Asigură buna inserţie a tendoanelor şi a ligamentelor pe oase
- Antibacterian

FOSFORUL (P)

- Asigură integritatea funcţională şi structurală a ţesutului nervos; stimulează şi tonifică sistemul nervos; este un constituent al lecitinei şi are rol în transmiterea influxului nervos
- Asigură structura oaselor şi a dinţilor (asociat cu calciul şi cu magneziul); intră în structura unghiilor
- Poate ameliora simptomele legate de tensiunile ligamentare (contracţii, dureri în jurul articulaţiilor, dureri lombare)
- Intervine în metabolismul glucidelor, lipidelor şi proteinelor (în sintezele proteice necesare creşterii, regenerării şi cicatrizării ţesuturilor)
- Intră în structura ATP-ului (controlează şi eliberează energia în toate celulele corpului uman) şi în structura fosfolipidelor, constituind membranele celulare
- Reglează contracţia musculară; menţine tonusul muscular
- Are rol în utilizarea vitaminelor B_1 (pentru sănătatea sistemului nervos), B_2 (pentru creşterea organismului), B_3 (pentru digestie şi echilibru emoţional) şi B_6 (pentru creşterea imunităţii)
- În caz de obezitate ajută la o mai bună utilizare a grăsimilor şi zaharurilor (rol de catalizator complementar)
- Asigură buna funcţionare a glandelor paratiroide
- Asigură absorbţia calciului şi a fierului
- Intră în structura acizilor nucleici
- Favorizează creşterea
- Susţine funcţiile hepatice
- Acidifiant
- Antispastic
- Diuretic

GERMANIUL (Ge)

- Întăreşte sistemul imunitar şi stimulează producerea de interferoni (în special γ-interferon) care intervin în lupta contra celulelor canceroase
- Reglează permeabilitatea membranei celulare
- Îmbunătăţeşte oxigenarea celulară
- Previne procesul de îmbătrânire
- Antioxidant (protejează de oxidare anumite substanţe organice, cum ar fi vitaminele A şi F, aminoacizii)
- Chelator al metalelor grele (plumb, mercur, cadmiu etc.)
- Antalgic
- Depurativ

IODUL (I)

- Prin intermediul hormonilor tiroidieni, are rol în reacţiile metabolice producătoare de energie, în dezvoltarea şi adaptarea sistemului nervos la factorii ambientali; intervine în procesele de creştere a organismului, în termogeneză, în activitatea muşchilor scheletici, în funcţiile renale, cardiace şi pulmonare; stimulează ansamblul glandelor endocrine şi în special activitatea hipofizei, pancreasului şi tiroidei
- Reglează metabolismul proteinelor, glucidelor şi lipidelor
- Ajută la dezvoltarea fizică şi psihică
- Ameliorează circulaţia periferică (acţiune foarte utilă pentru artritici)
- Măreşte fluxul sangvin coronarian
- Are rol antisenescent (asociat cu magneziul)
- Stimulează imunitatea
- Antiinfecţios (antibacterian, antimicotic)
- Antiinflamator
- Antiseptic
- Hipocolesterolemiant
- Hipotensiv

LITIUL (Li)

- Reglează procesele electrolitice ale neuronului, nivelul adrenalinei şi al noradrenalinei
- Acţionează asupra hipotalamusului, hipofizei şi suprarenalelor
- Scade lipoliza şi favorizează depunerile lipidice
- Ameliorează circulaţia cerebrală la persoanele în vârstă
- Antitoxic (în special faţă de uree)
- Tranchilizant
- Antidepresiv
- Antiepileptic
- Diuretic

MAGNEZIUL (Mg)

- Intervine în mai mult de 300 de reacţii enzimatice (în metabolismul glucidic, lipidic şi protidic)
- Intervine în metabolismul calciului, al fosforului, al sodiului, al potasiului şi al vitaminei C
- Are o acţiune neurovegetativă calmantă asupra plexului cardiac

MERCURUL (Hg)

- Stimulează metabolismul calciului, sodiului, potasiului, litiului şi bariului
- Stimulează peristaltismului intestinal
- Stimulează imunitatea
- Combate stresul
- Antiseptic
- Antalgic
- Antiparkinsonian
- Diuretic
- Tonic

MOLIBDENUL (Mo)

- Intră în compoziţia unor enzime cu funcţii biologice importante sau activează anumite enzime: xantindehidrogenaza, oxidazele, nitrogenazele, hidroxilazele etc.
- Previne apariţia cariei dentare (protejează smalţul dentar, fiind un cofactor al fluorului)
- Favorizează maturizarea sistemului nervos şi este un element important pentru funcţiile acestuia
- Intervine în formarea acidului uric şi a hemoglobinei (este hematopoietic)
- Intervine în metabolismul glucidelor şi al lipidelor
- Stimulează eliminarea toxinelor prin intermediul rinichilor
- Ajută la asimilarea fierului şi a cuprului
- Stimulează procesul de creştere
- Stimulează producerea de energie
- Previne crizele de astm bronşic
- Armonizează funcţiile celulare
- Antialergic
- Antitoxic

NICHELUL (Ni)

- Activator al multor reacţii enzimatice de la nivelul salivei, splinei, pancreasului, suprarenalelor
- Stimulează glandele salivare
- Amplifică şi prelungeşte acţiunea hipoglicemiantă a insulinei
- Are rol în formarea melaninei
- Stimulează creşterea

OSMIUL (Os)

- Este necesar pentru menţinerea echilibrului sistemului nervos (în special al sistemului nervos simpatic)

PLATINA (Pt)

- Se foloseşte în radioterapie (deoarece se opune formării apei oxigenate la nivelul celulelor supuse razelor X)
- Catalizează oxidarea

PLUMBUL (Pb)

- Este necesar în terapia cancerului
- Inhibitor enzimatic
- Astringent
- Cicatrizant
- Resorbant

POTASIUL (K)

- Este necesar pentru buna desfăşurare a tuturor metabolismelor
- Intervine în numeroase reacţii enzimatice
- Favorizează oxigenarea creierului (asociat cu fosforul)
- Stimulează contracţia musculară (în special a miocardului); combate oboseala musculară; menţine tonusul muscular
- Reglează sinteza unor hormoni (insulină, glucagon, hormonul de creştere, catecolamine)
- Reglează activitatea neuromusculară
- Reglează cantitatea de apă din corp (împreună cu sodiul)
- Reglează concentraţia oligoelementelor din celule
- Favorizează eliminarea excesului de sodiu
- Favorizează eliminarea renală a toxinelor din sânge
- Ajută la regenerarea ţesuturilor
- Reglează echilibrul acido-bazic (este alcalinizant)
- Reglează funcţia suprarenalelor
- Reglează presiunea osmotică celulară
- Reglează sinteza proteinelor şi a glicogenului
- Măreşte eficacitatea reflexelor
- Modifică ritmul cardiac (este cardiotonic)
- Este esenţial pentru creştere
- Antihipertensiv (prin stimularea pompei de sodiu)
- Previne cancerul
- Coagulant
- Diuretic puternic
- Tranchilizant nervos
- Vasodilatator

RUBIDIUL (Ru)

- Are un rol foarte important în transportul transmembranar şi intracelular, mai ales la nivelul sistemului nervos central şi al plăcii motorii neuromusculare
- Antitumoral

SELENIUL (Se)

- Acţiune eficace împotriva metalelor toxice, cum ar fi mercurul, cadmiul şi plumbul
- Ameliorează hepatita şi supraîncărcările ficatului cu substanţe toxice şi cu medicamente de sinteză
- Antagonist al încărcărilor electronice şi magnetice generate în organism de metalele grele
- Reduce efectele negative ale poluării şi ale consumului de alcool, tutun, cafea
- Are rol în absorbţia vitaminei E, protejând astfel membranele celulare

- Asigură elasticitatea ţesuturilor, menţinând tinereţea, tonusul şi supleţea acestora
- Stimulează fertilitatea şi procesul fecundaţiei; stimulează mobilitatea spermatozoizilor
- Stimulează imunitatea (favorizează sinteza de imunoglobuline)
- Are rol important în respiraţia celulară
- Protejează hemoglobina de degradarea prematură
- Are rol în sinteza coezimei Q_{10} prezentă în muşchiul cardiac
- Împiedică oxidarea lipidelor din organism
- Măreşte randamentul muscular; menţine tonusul muscular; creşte rezistenţa şi capacitatea de recuperare la efort fizic
- Tonifică glandele suprarenale şi tiroida
- Previne afecţiunile cardiovasculare
- Stimulează creşterea
- Previne senescenţa
- Diuretic (elimină acidul uric)
- Antioxidant natural
- Antialergic
- Anticanceros
- Antiinflamator
- Analgezic
- Vitalizant

SILICIUL (Si)

- Menţine elasticitatea şi supleţea ţesuturilor; intră în compoziţia fibrelor de colagen (întreţesute cu alte fibre, acestea formează o reţea care susţine ansamblul tuturor ţesuturilor)
- Încetineşte procesele de îmbătrânire, împiedicând rigidizarea articulaţiilor, a muşchilor, a vaselor de sânge etc.
- Este indispensabil pentru formarea scheletului şi pentru creşterea oaselor
- Stimulează reînnoirea cantităţii de calciu din oase, ajută la fixarea fosforului şi previne demineralizarea
- Ajută la asimilarea calciului, a fosforului şi a magneziului
- Este necesar bunei funcţionări a glandei hipofize şi a sistemului nervos
- Este indispensabil activităţii cardiace
- Protejează mucoasa digestivă
- Combate oboseala (asociat cu calciul, zincul, manganul, cuprul)
- Stimulează creşterea oaselor
- Stimulează imunitatea
- Antitoxic (este antidot al aluminiului)
- Antiaterosclerotic
- Cicatrizant

SODIUL (Na)

- Intervine în procesul de retenţie a apei la nivelul rinichilor; împreună cu clorul, reglează echilibrul hidric din organism
- Menţine presiunea osmotică în sectorul extracelular
- Reglează echilibrul acido-bazic
- Rol fiziologic fundamental în metabolismul celulei
- Intervine în procesul de transmitere a influxului nervos fibrei musculare
- Antiulceros şi purgativ (asociat cu magneziul şi fosforul)
- Este complement al potasiului
- Controlează secreţia de aldosteron

STANIUL (Sn)

- Stimulează şi armonizează plasticitatea organismului (structurarea seroaselor, mucoaselor, ţesutului conjunctiv de susţinere, ligamentelor, tendoanelor, cartilajelor, capetelor articulare, formei sferice a diferitelor organe); prin controlul tonusului ţesutului conjunctiv de susţinere controlează tonicitatea organelor
- Intervine în numeroase funcţii bioelectrice (asociat cu plumbul şi bismutul)
- Intră în compoziţia gastrinei (hormon cu rol în faza gastrică a digestiei)
- Are rol în sinteza proteinelor şi în procesele de creştere
- Stimulează catabolismul
- Stimulează termoliza
- Tonic al sistemului nervos central
- Tonic hepatic şi hepatoprotector
- Antiinfecţios (mai ales în infecţiile cu stafilococ)
- Stimulează imunitatea

STRONŢIUL (Sr)

- Antiosteoporotic; asigură rezistenţa oaselor
- Protector al mitocondriilor
- Previne caria dentară

SULFUL (S)

- Stimulează funcţiile ficatului şi ale vezicii biliare; permite solubilizarea deşeurilor prin fenomenul de sulfoconjugare realizat la nivelul ficatului (este detoxifiant al organismului)
- Are acţiune antiinfecţioasă la nivelul mucoaselor, reglând secreţiile acestora; previne şi combate infecţiile apărute în sezonul rece
- Ajută la fixarea calciului la nivelul reţelei proteice a oaselor şi a cartilajelor şi favorizează asocierea lui cu fosfatul; ajută la menţinerea integrităţii discurilor intervertebrale
- Participă la procesul de reconstrucţie mai ales a oaselor, cartilajelor şi pereţilor arteriali; regenerează ţesuturile de susţinere, cum ar fi ţesutul conjunctiv; intervine în sinteza colagenului; conferă elasticitate pielii, tendoanelor, cartilajelor, unghiilor şi părului; menţine elasticitatea şi supleţea corpului
- Este prezent în toate celulele, fiind încorporat în vitamine, proteine, aminoacizi, hemoglobină, anticorpi, hormoni, keratină
- Potenţează efectul vitaminelor B, permiţând o mai bună asimilare şi metabolizare a grăsimilor şi a zaharurilor
- Stimulează imunitatea (creşte concentraţia de imunoglobuline şi numărul leucocitelor)

- Are rol major în procesele de oxidoreducere, prin intermediul glutationului
- Constituie o importantă rezervă de energie, care este direct utilizabilă de către celule
- Ajută la menţinerea echilibrului sistemului nervos
- Activează circulaţia sangvină regională
- Scade intensitatea procesului de putrefacţie intestinală
- Elimină excesul unor hormoni (adrenalină, noradrenalină)
- Ameliorează afecţiunile cutanate
- Scade sensibilitatea dureroasă
- Stimulează secreţia gastrică
- Creşte secreţia de cortizon
- Antialergic
- Antiinflamator
- Antiseboreic
- Antiseptic intestinal
- Antitoxic
- Coleretic
- Desensibilizant general
- Diuretic
- Hipocolesterolemiant
- Laxativ
- Regenerator
- Tonic

TITANUL (Ti)

- Previne procesul de îmbătrânire
- Anticanceros
- Stabilizator

URANIUL (U)

- Anticanceros (asociat cu aurul); acţionează asupra proliferării celulare
- Completează acţiunea dezinfiltrantă a cuprului
- Stimulează imunitatea
- Ameliorează digestia
- Cicatrizant
- Dezinfectant

VANADIUL (V)

- Are rol în formarea oaselor şi a dinţilor (alături de calciu, fosfor, fluor, siliciu, stronţiu); previne cariile dentare
- În anumite doze poate înlocui insulina, favorizează regenerarea pancreasului
- Diminuează sinteza grăsimilor în ficat (mai ales sinteza colesterolului)
- Intervine în activitatea creierului, în funcţia reproducătoare şi în creşterea organismului
- Moderează contracţiile cardiace, asigurând o mai bună relaxare între două contracţii
- Cofactor al anumitor enzime (adenilciclază, transaminaze)
- Intervine în metabolismul glucidelor şi acizilor graşi
- Stimulează apetitul
- Previne cancerul

ZINCUL (Zn)

- Intervine în apărarea organismului împotriva infecţiilor virale, bacteriene sau micotice, în chimiotactismul macrofagelor şi în acţiunea limfocitelor; stimulează imunitatea (este indispensabil bunei funcţionări a timusului, favorizând producerea limfocitelor şi globulelor albe)
- Ajută ficatul să fabrice numeroase proteine (precursori ai hormonilor, anticorpi, proteine de transport sangvin)
- Ajută la creşterea şi la dezvoltarea organelor reproducătoare (din acest motiv se recomandă creşterea aportului de zinc în caz de infertilitate)
- Ajută fixarea calciului în oase (facilitează osteogeneza), dar se comportă ca un antagonist al calciului intracelular, inhibând astfel eliberarea serotoninei şi histaminei, precum şi agregarea plachetară
- Atrage energia necesară pentru stabilizarea reacţiilor metabolice în metalo-enzime
- Favorizează sinteza hepatică a proteinelor de transport sangvin al vitaminei A şi se asociază cu vitamina B_6
- Este necesar pentru hormonii glandelor sexuale, ai hipofizei, tiroidei, pancreasului şi timusului
- Protejează epiderma împotriva oxidării, îmbătrânirii şi infecţiilor, împiedicând hiperkeratinizarea (îngroşarea anormală a stratului keratinizat al pielii); accelerează vindecarea rănilor şi arsurilor, fiind cicatrizant
- Stimulează sistemul nervos; este antidepresiv şi echilibrează sistemul nervos simpatic
- Este prezent în multe enzime şi are rol în numeroase procese biochimice
- Menţine tonusul muscular; stimulează contracţia musculară
- Stimulează creşterea organelor genitale şi a organismului în general
- Stimulează papilele gustative şi olfactive şi receptorii vederii
- În cazul fătului, intervine în procesul de dezvoltare a mezodermului
- Reglează metabolismul proteinelor şi al fosforului
- Rol în creşterea şi pigmentarea părului
- Are rol în sinteza acizilor nucleici (ADN şi ARN)
- Are efecte favorabile în caz de SIDA
- Reglează echilibrul acido-bazic al sângelui
- Stimulează producerea insulinei
- Facilitează digestia glucidelor şi proteinelor
- Combate acneea
- Hepatoprotector
- Antidiabetic
- Antiinflamator
- Antioxidant
- Antisenescent
- Antiseptic
- Astringent
- Hipocolesterolemiant
- Hipoglicemiant
- Tonic

SINTEZA PRINCIPALELOR RELAŢII DINTRE ELEMENTELE MINERALE

Elementul mineral	Elementele minerale cu acţiune sinergică	Elementele minerale cu acţiune antagonistă	Relaţii cu alte elemente minerale	Relaţii cu alte elemente minerale în procesul transmutaţiei biologice
Aluminiu	cupru, litiu, zinc	calciu, fosfor, magneziu, siliciu	**aluminiu – fosfor – fluor – zinc – cupru**: excesul de aluminiu produce perturbări ale metabolismului fosforului, fluorului, zincului sau cuprului; vezi şi ***litiu***	
Antimoniu	arsen, fosfor (acţiune foarte puternică)			
Argint	aur, cupru		**argint – aur – cupru**: au acţiune antibacteriană şi antivirală; *alte asocieri importante*: **argint – mangan – cupru**	
Arsen	antimoniu, fosfor, iod, seleniu, sulf		**arsen – zinc**: arsenul are rol în metabolizarea zincului	
Aur	cupru, argint, magneziu, mangan, zinc		**aur – seleniu – platină – cupru – nichel – uraniu**: au acţiune anticanceroasă; **aur – zinc – cupru**: această asociere stimulează funcţia sexuală; *alte asocieri importante:* **aur – cupru – argint**; vezi şi: ***argint, litiu, magneziu, seleniu***	
Bariu	calciu, magneziu, seleniu, stronţiu, zinc		vezi ***mercur***	
Bismut	cupru		vezi ***mercur***	
Bor			**bor – calciu**: borul este esenţial în metabolismul (fixarea) calciului; **bor – cupru – fosfor – magneziu**: borul este esenţial în metabolismul cuprului, fosforului, magneziului; vezi şi ***siliciu***	
Brom	cobalt, iod, mangan		**brom – iod**: au efect neuroreglator (reglează activitatea sistemului nervos)	
Cadmiu	mercur, plumb	calciu, seleniu, zinc, fier, cupru (antidot al cadmiului)	**cadmiu – calciu**: cadmiul poate înlocui calciul în oase; **cadmiu – zinc**: cadmiul poate înlocui zincul în enzime	
Calciu	fier, fosfor, magneziu	fosfor în exces	**calciu – fier**: calciul ajută la utilizarea fierului alimentar; **calciu – fosfor**: au rol în formarea oaselor şi a dinţilor şi favorizează creşterea; fosforul asigură absorbţia calciului; raportul optim Ca/P = 1/1; **calciu – magneziu – potasiu**: influenţează pozitiv funcţiile ficatului; **calciu – potasiu**: excesul de calciu perturbă asimilarea potasiului; **calciu – plumb**: calciul inhibă asimilarea plumbului; **calciu – siliciu – mangan – zinc – cupru**: această asociere previne demineralizarea, ajută fixarea fosforului în oase, combate oboseala; **calciu – stronţiu**: calciul protejează împotriva efectelor nocive ale stronţiului radioactiv; stronţiul în exces produce perturbări grave în metabolismul calciului; **calciu – vanadiu – fosfor – fluor – siliciu – stronţiu**: această asociere are rol în formarea oaselor şi a dinţilor; **calciu – zinc**: zincul ajută la fixarea calciului în oase, se comportă ca un antagonist al calciului intracelular şi inhibă astfel eliberarea serotoninei şi a histaminei, precum şi agregarea plachetară; vezi şi: ***bor, cadmiu, cupru, fier, fluor, fosfor, magneziu, mangan, mercur, plumb, potasiu, siliciu, stronţiu, sulf, vanadiu, zinc***	**calciul** se poate forma prin transmutaţie biologică din: **potasiu** şi **hidrogen**, **magneziu** şi **oxigen**, **siliciu** şi **carbon**; între potasiu şi calciu există reacţii de transmutaţie reversibile

Elementul mineral	**Elementele minerale cu acţiune sinergică**	**Elementele minerale cu acţiune antagonistă**	**Relaţii cu alte elemente minerale**	**Relaţii cu alte elemente minerale în procesul transmutaţiei biologice**
Carbon				**azotul** poate genera prin transmutaţie biologică **carbon** şi **oxigen**, iar din **carbon** şi **litiu** se formează **azot**
Clor	potasiu, sodiu		vezi ***sodiu***	**clorul** se poate forma prin reacţii de transmutaţie biologică din: **sodiu** (care poate rezulta din litiu şi oxigen) şi **carbon, azot** şi **litiu, siliciu** şi **litiu**, din **oxigen** şi **fluor**
Cobalt	zinc, mangan, nichel	carenţa de fier	**cobalt – cupru – fier**: în doze mici, această asociere previne anemia; **cobalt – iod**: cobaltul favorizează încorporarea iodului la nivelul tiroidei, stimulând astfel funcţia acestei glande; **cobalt – zinc – magneziu**: cobaltul poate prelua acţiunea zincului şi a magneziului de activare a unor reacţii enzimatice; *alte asocieri importante*: **cobalt – mangan – cupru, cobalt – nichel – cupru;** vezi şi: ***fier, cupru, mangan, nichel***	
Crom	zinc, seleniu		**crom – zinc**: zincul participă la cristalizarea insulinei (în celulele β-pancreatice); cromul interacţionează (în calitate de cofactor al insulinei) cu receptorii membranei celulare, permiţând astfel utilizarea intracelulară a glucozei; aportul scăzut de zinc antrenează creşterea ratei de crom; cromul, la fel ca zincul, are rol în dinamica structurării spaţiale a ADN-ului; vezi şi ***fier***	
Cupru	zinc	carenţa de fier, zincul în exces	**cupru – calciu – fosfor**: cuprul intervine în metabolismul calciului şi al fosforului, participând la formarea oaselor; **cupru – fier**: cuprul intervine în absorbţia şi metabolismul fierului, ajută fierul să se fixeze în globulele roşii şi în mioglobină; formele de anemie produse de carenţa alimentară a cuprului sunt corijate prin suplimentarea concomitentă a aportului de cupru şi de fier; deficitul de cupru determină acumularea fierului în ficat şi splină, cu perturbarea mecanismelor în care intervine fierul; deficitul de fier determină acumularea cuprului în ficat şi un deficit al citocromoxidazei, monoaminooxidazei şi ceruloplasminei; **cupru – fier – magneziu**: asocierea este utilă în curele de slăbire, pentru a se evita oboseala, nervozitatea şi somnolenţa; **cupru – zinc – seleniu – fier**: asociat cu zincul, cuprul echilibrează reacţiile de oxido-reducere, favorizând acţiunea seleniului şi a fierului; deficitul de zinc determină creşterea concentraţiei de cupru în organe; **cupru – zinc**: intervin în fabricarea colagenului şi a elastinei; *alte asocieri importante*: **cupru-aur-argint, cupru-mangan, cupru-mangan-cobalt, cupru-nichel-cobalt**; vezi şi: ***aluminiu, argint, aur, bor, calciu, cobalt, fier, fluor, iod, litiu, magneziu, mangan, molibden, seleniu, siliciu, staniu, uraniu, zinc***	

Elementul mineral	Elementele minerale cu acţiune sinergică	Elementele minerale cu acţiune antagonistă	Relaţii cu alte elemente minerale	Relaţii cu alte elemente minerale în procesul transmutaţiei biologice
Fier	cupru, calciu, cobalt, mangan	carenţa de cupru, excesul de zinc, fosfaţii	**fier – calciu**: asocierea previne demineralizarea organismului şi cancerul; **fier – cobalt – cupru**: alături de fier şi de cupru, cobaltul intervine în formarea de hematii (în doze mici el stimulează acest proces, pe care însă dozele mari şi prelungite pot să-l inhibe); **fier – crom**: cromul este transportat în sânge de către transferină (ca şi fierul) şi de aceea creşterea aportului de fier scade absorbţia de crom; **fier – mangan – magneziu – zinc – cupru**: previn şi tratează anemiile; vezi şi: ***calciu, cupru, fluor, fosfor, mangan, molibden***.	**fierul** poate rezulta prin transmutaţie biologică din **siliciu** şi **litiu**; vezi şi ***mangan***
Fluor	sodiu, calciu (în cantitate mică), cupru, mangan	calciu (în exces), sărurile de aluminiu	**fluor – fier**: fluorul favorizează absorbţia fierului; **fluor – fosfor – calciu – siliciu**: consolidează oasele, se recomandă în osteoporoză; fluorul favorizează fixarea calciului în oase; **fluor – calciu – magneziu**: fluorul favorizează fixarea calciului şi a magneziului în oase; **fluor – vanadiu:** au rol în prevenirea cariilor dentare, favorizând mineralizarea dinţilor şi a ţesutului osos; *alte asocieri importante:* **fluor – cupru – magneziu, fluor – cupru – aur – argint;** vezi şi: ***aluminiu, molibden***	vezi ***clor, fosfor***
Fosfor	antimoniu, arsen (pentru afecţiunile respiratorii), calciu, fier, mangan	aluminiu, fier (în exces), magneziu	**fosfor – calciu**: fosforul nu poate fi absorbit intestinal în absenţa calciului sau în caz de exces al calciului; acţiunea fosforului este potenţată de calciu; **fosfor – calciu – fier**: fosforul favorizează absorbţia calciului şi a fierului; **fosfor – magneziu**: excesul de fosfor poate perturba asimilarea magneziului; tulburările nervoase cauzate de un dezechilibru de magneziu pot fi determinate de un exces de fosfor sau de o carenţă de magneziu sau, dimpotrivă, de o carenţă de fosfor şi un aport excesiv de magneziu; **fosfor – potasiu**: asocierea favorizează oxigenarea creierului; excesul de fosfor poate perturba asimilarea potasiului; vezi şi: ***bor, calciu, cupru, fluor, magneziu, mangan, siliciu, sodiu, vanadiu, sulf***	**fosforul** şi **sulful** se pot genera unul pe celălalt prin reacţii de transmutaţie biologică; **fosforul** poate rezulta şi din: **magneziu** (care poate proveni din calciu) şi **litiu**, **carbon** şi **fluor** (reacţie reversibilă); vezi şi: ***sulf, magneziu***
Iod	brom, mangan, magneziu	litiu (în cantităţi mari, scade activitatea tiroidei)	**iod – cupru**: asociere utilă în tratamentul tulburărilor capilare; **iod – magneziu**: au rol antisenescent; vezi şi: ***litiu, potasiu***	
Litiu		posibilă acţiune antagonistă din partea sodiului, a potasiului, a iodului	**litiu – iod**: litiul este în „competiţie" cu iodul la nivelul tiroidei; *alte asocieri importante*: **litiu – aluminiu, litiu – cupru – aur – argint;** vezi şi: ***mercur, potasiu***	vezi ***clor, fosfor***
Magneziu	calciu, fosfor, sodiu, potasiu	excesul de calciu şi de fosfor; dacă se depăşeşte cu mult raportul ideal calciu/magneziu care este de 2/1, se blochează asimilarea magneziului	**magneziu – calciu – fosfor**: realizează structura de rezistenţă a scheletului şi a dinţilor, asigură o bună receptivitate pentru vitamina D; **magneziu – calciu**: magneziul ajută fixarea calciului în organism, împiedică acumularea calciului în pereţii vasculari, menţine constantă concentraţia calciului în sânge prin reglarea secreţiei de hormoni paratiroidieni; excesul de calciu perturbă asimilarea magneziului; raportul optim Ca/Mg = 2/1; **magneziu – calciu – fosfor – sodiu – potasiu**: magneziul influenţează metabolismul acestor elemente minerale; pentru efecte optime, cantitatea de magneziu din corp trebuie să fie într-un anumit raport faţă de calciu, fosfor, potasiu şi clorura de sodiu;	**magneziul** poate proveni din: **calciu** şi **oxigen**, **sodiu** şi **hidrogen**; vezi şi: ***calciu, fosfor***

Elementul mineral	Elementele minerale cu acțiune sinergică	Elementele minerale cu acțiune antagonistă	Relații cu alte elemente minerale	Relații cu alte elemente minerale în procesul transmutației biologice
Magneziu			**magneziu – sodiu:** magneziul intervine în metabolismul sodiului și împiedică acumularea de sodiu în pereții vasculari; **magneziu – potasiu – calciu – sodiu**: calciul și sodiul provoacă o stimulare a celulelor nervoase, iar magneziul în relație cu potasiul produce o relaxare și o recuperare a neuronilor; prin urmare, magneziul este un relaxant, în timp de calciul este un excitant; **magneziu – zinc:** sunt necesare în intoxicația cu plumb; deficitul de magneziu favorizează retenția de plumb în organism; *alte asocieri importante*: **magneziu – mangan – cobalt, magneziu – cupru – aur – argint;** vezi și: ***bor, calciu, cupru, fier, fluor, fosfor, iod,*** *mangan, potasiu, siliciu, sodiu*	
Mangan	iod, brom, sulf, cupru, cobalt, fosfor	excesul de calciu, de fier și de fosfor împiedică absorbția manganului	**mangan – fier:** cu toate că fierul în exces perturbă echilibrul manganului, acesta din urmă, în doze mici, favorizează absorbția intestinală de fier; **mangan – calciu – cupru – fier**: absorbția unor cantități prea mari de mangan duce la apariția carențelor de calciu, cupru și fier; **mangan – calciu – fosfor**: excesul de calciu și fosfor împiedică absorbția manganului; **mangan – magneziu – sulf**: asociere utilă în tratamentul alergiilor; **mangan – seleniu – zinc**: manganul inhibă seleniul și zincul; *alte asocieri importante*: **mangan – cupru, mangan – cobalt;** vezi și: *argint, cupru, calciu, fier, magneziu, siliciu*	**manganul** poate proveni prin transmutație biologică din **fier** (prin pierderea unui proton), iar din **mangan** și **hidrogen** rezultă **fier**
Mercur	zinc, cadmiu, bismut, arsen	seleniu	**mercur – bariu – calciu – litiu – sodiu – potasiu:** mercurul stimulează metabolismul bariului, calciului, litiului, sodiului și potasiului; *alte asocieri importante*: **mercur – arsen – bismut**	
Molibden	crom	cupru	**molibden – fier – cupru**: molibdenul ajută la asimilarea fierului și a cuprului; supraîncărcarea cu molibden creează un deficit de cupru ce poate determina anemia (deoarece cuprul este necesar pentru asimilarea fierului și pentru sinteza hemoglobinei), precum și o hiperuricemie ce determină litiaza renală și guta; molibdenul este necesar și pentru eliberarea fierului transportat de feritină; **molibden – fluor**: molibdenul previne apariția cariei dentare, fiind un cofactor al fluorului; **molibden – sulf**: în organism, molibdenul trebuie neutralizat de metionină, ceea ce va crea un deficit de sulf;	
Nichel	cobalt, zinc, platină, paladiu (cu rol eficace în caz de diabet)		**nichel – cobalt – zinc – paladiu:** această asociere este indicată în caz de diabet și de stări prediabetice; vezi și *cupru*	
Platină	paladiu, nichel		**platină – paladiu:** intervin în tratarea diabetului; vezi și *seleniu*	
Plumb	staniu, bismut	zinc, calciu, fier	**plumb – calciu – zinc – fier:** absorbția suficientă de calciu, zinc și fier previne intoxicația cu plumb; *alte asocieri importante*: **plumb – staniu – bismut** vezi și: *calciu, staniu*	
Potasiu	litiu, sodiu	excesul de sodiu provoacă pierderea de potasiu	**potasiu – iod – litiu – fosfor:** potasiul este un excelent diuretic natural (pentru aceasta se recomandă asocierea sa cu iod, litiu și fosfor); **potasiu – fosfor:** asocierea favorizează oxigenarea creierului; **potasiu – magneziu – calciu:** previn împreună cancerul și alte afecțiuni;	**potasiul** poate fi produs prin transmutație biologică din **sodiu** și **oxigen; împreună** cu **hidrogenul**, potasiul poate genera **calciu** (reacție reversibilă)

Elementul mineral	Elementele minerale cu acţiune sinergică	Elementele minerale cu acţiune antagonistă	Relaţii cu alte elemente minerale	Relaţii cu alte elemente minerale în procesul transmutaţiei biologice
Potasiu			**potasiu – sodiu:** potasiul favorizează eliminarea excesului de sodiu; cele două minerale reglează echilibrul hidric al organismului; **potasiu – sodiu – magneziu – calciu:** realizează împreună numeroase funcţii biologice; vezi şi: ***calciu, fosfor, magneziu, rubidiu, siliciu, sodiu***	
Rubidiu			**rubidiu – cesiu – potasiu**: metabolismul cesiului şi al rubidiului sunt relativ apropiate de acela al potasiului şi ele prezintă şi interschimburi cu potasiul în variatele forme biologice de viaţă	
Seleniu	arsen, sulf, fosfor	cadmiu, mercur, plumb	**seleniu – cupru – aur – argint – platină**: această asociere este indicată în caz de cancer; **seleniu – zinc**: se asociază în caz de afecţiuni ale prostatei	
Siliciu	calciu, clor, magneziu, sulf, titan		**siliciu – aluminiu**: siliciul este antidot al aluminiului, acţionând ca antitoxic faţă de acesta; **siliciu – calciu**: la persoanele în vârstă permite reînnoirea cantităţii de calciu din oase şi previne demineralizarea; **siliciu – calciu – zinc – mangan – cupru**: această asociere previne demineralizarea, ajută fixarea fosforului, combate oboseala; **siliciu – calciu – fosfor – magneziu:** siliciul favorizează asimilarea calciului, a fosforului şi a magneziului; alte asocieri importante: siliciu – bor, siliciu – potasiu; vezi şi: ***calciu, fluor, vanadiu***	vezi ***calciu, clor, fier***
Sodiu	litiu, potasiu		**sodiu – clor**: reglează împreună echilibrul lichidelor din organism; **sodiu – magneziu – fosfor:** se asociază pentru efectul antiulceros şi purgativ; **sodiu – potasiu:** potasiul elimină excesul de sodiu prin intermediul pompei de sodiu-potasiu, care are rolul de a menţine normală presiunea osmotică în sectorul extracelular; vezi şi: ***magneziu, mercur, potasiu***	**sodiul** poate fi produs prin transmutaţie biologică din **litiu** şi **oxigen**; vezi şi: ***calciu, potasiu, clor, magneziu***
Staniu	plumb, siliciu, titan		**staniu – plumb – bismut:** asociat cu plumbul şi cu bismutul, staniul intervine în numeroase funcţii bioelectrice; **staniu – cupru:** sunt indicate în caz de stafilococii cutanate	
Stronţiu	bariu, calciu, magneziu	oxigen	**stronţiu – calciu**: metabolismele lor sunt corelate la nivelul oaselor;	
Sulf		În organism, neutralizarea molibdenului de către metionină va crea un deficit de sulf.	**sulf – calciu – fosfor:** în oase şi cartilaje, sulful ajută calciul şi fosforul să se fixeze la nivelul reţelei proteice; vezi şi ***mangan***	**sulful** poate fi produs printr-o reacţie de transmutaţie biologică, din **oxigen**; de asemeni, sulful poate fi transformat în **fosfor** (reacţie reversibilă)
Titan	siliciu			
Uraniu			**uraniu – cupru:** uraniul completează acţiunea dezinfiltrantă a cuprului	
Vanadiu	calciu, fosfor, magneziu, stronţiu		**vanadiu – calciu**: vanadiul influenţează metabolismul calciului; **vanadiu – calciu – fosfor – fluor – siliciu – stronţiu:** au rol în formarea oaselor şi dinţilor, favorizând mineralizarea lor; previn cariile dentare	
Zinc	calciu, cobalt, fosfor, nichel	carenţa de fosfor, excesul de calciu, excesul de cupru	**zinc – cupru**: această asociere combate stresul; **zinc – fosfor**: zincul reglează metabolismul fosforului; **zinc – calciu**: zincul ajută la fixarea calciului; vezi şi: ***aluminiu, arsen, cadmiu, calciu, mangan, nichel, seleniu, siliciu***	

SURSE NATURALE DE ELEMENTE MINERALE

(conţinutul de element mineral este exprimat la 100 g de produs)

LACTATE			
brânză de casă (brânză de vaci)	230.00	mg	Na
brânză de casă (brânză de vaci)	150.00	mg	P
brânză de casă (brânză de vaci)	95.00	mg	Ca
brânză de casă (brânză de vaci)	88.00	mg	K
brânză de casă (brânză de vaci)	300.00	µg	Fe
brânză degresată	160.00	mg	P
brânză degresată	95.00	mg	K
brânză degresată	92.00	mg	Ca
brânză degresată	40.00	mg	Na
brânză degresată	12.00	mg	Mg
brânză degresată	570.00	µg	Zn
brânză degresată	400.00	µg	Fe
brânză degresată	70.00	µg	Mn
brânză degresată	25.00	µg	F
brânză degresată	15.00	µg	Cu
brânză degresată	4.00	µg	I
brânză degresată	120.00	ng	Co
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	2.10	g	Cl
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	1.52	g	Na
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	266.00	mg	P
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	125.00	mg	Ca
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	106.00	mg	K
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	13.00	mg	Mg
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	2.00	mg	Zn
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	290.00	µg	Fe
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	80.00	µg	Cu
brânză proaspătă (40% grăsime)	187.00	mg	P
brânză proaspătă (40% grăsime)	130.00	mg	Cl
brânză proaspătă (40% grăsime)	95.00	mg	Ca
brânză proaspătă (40% grăsime)	82.00	mg	K
brânză proaspătă (40% grăsime)	34.00	mg	Na
brânză proaspătă (40% grăsime)	10.00	mg	Mg
brânză proaspătă (40% grăsime)	500.00	µg	Zn
brânză proaspătă (40% grăsime)	440.00	µg	Fe
brânză proaspătă (40% grăsime)	60.00	µg	Mn
brânză proaspătă (40% grăsime)	22.00	µg	F
brânză proaspătă (40% grăsime)	13.00	µg	Cu
brânză proaspătă (40% grăsime)	3.40	µg	I
brânză proaspătă (40% grăsime)	110.00	ng	Co
brânză proaspătă (50% grăsime)	170.00	mg	P
brânză proaspătă (50% grăsime)	118.00	mg	K
brânză proaspătă (50% grăsime)	98.00	mg	Ca
brânză proaspătă (50% grăsime)	9.00	mg	Mg
brânză proaspătă (50% grăsime)	680.00	µg	Fe
brânză proaspătă (60%-85% grăsime)	375.00	mg	Na
brânză proaspătă (60%-85% grăsime)	137.00	mg	P
brânză proaspătă (60%-85% grăsime)	95.00	mg	K
brânză proaspătă (60%-85% grăsime)	79.00	mg	Ca
brânză proaspătă (60%-85% grăsime)	7.20	mg	Mg
brânză proaspătă (60%-85% grăsime)	550.00	µg	Fe
brânză			S
iaurt (min. 3.5% grăsime)	157.00	mg	K
iaurt (min. 3.5% grăsime)	120.00	mg	Ca
iaurt (min. 3.5% grăsime)	102.00	mg	Cl
iaurt (min. 3.5% grăsime)	92.00	mg	P
iaurt (min. 3.5% grăsime)	48.00	mg	Na
iaurt (min. 3.5% grăsime)	12.00	mg	Mg
iaurt (min. 3.5% grăsime)	450.00	µg	Zn
iaurt (min. 3.5% grăsime)	60.00	µg	B
iaurt (min. 3.5% grăsime)	46.00	µg	Fe
iaurt (min. 3.5% grăsime)	17.00	µg	F
iaurt (min. 3.5% grăsime)	10.00	µg	Cu
iaurt (min. 3.5% grăsime)	4.00	µg	Cr
iaurt (min. 3.5% grăsime)	3.50	µg	I
iaurt (min. 3.5% grăsime)	2.50	µg	Mn
iaurt (min. 3.5% grăsime)	1.54	µg	Se
iaurt (min. 3.5% grăsime)	1.00	µg	Ni
iaurt (min. 3.5% grăsime)	80.00	ng	Co
iaurt gras cu fructe	127.00	mg	Ca
iaurt gras cu fructe	95.60	mg	P
lapte bătut	147.00	mg	K
lapte bătut	109.00	mg	Ca
lapte bătut	100.00	mg	Cl
lapte bătut	90.00	mg	P
lapte bătut	57.00	mg	Na
lapte bătut	16.00	mg	Mg
lapte bătut	100.00	µg	Fe
lapte bătut	27.00	µg	B
lapte bătut	10.00	µg	F
lapte bătut	1.20	µg	Se
lapte bătut	100.00	ng	Co
lapte de bivoliţă	195.00	mg	Ca
lapte de bivoliţă	130.00	mg	P
lapte de bivoliţă	100.00	mg	K
lapte de bivoliţă	62.00	mg	Cl
lapte de bivoliţă	40.00	mg	Na
lapte de bivoliţă	600.00	µg	Zn
lapte de bivoliţă	150.00	µg	Fe
lapte de bivoliţă	25.00	µg	Cu
lapte de bivoliţă	5.00	µg	Mn
lapte de cămilă	144.00	mg	K
lapte de cămilă	140.00	mg	Cl

lapte de cămilă	132.00	mg	Ca
lapte de cămilă	30.00	mg	Na
lapte de cămilă	22.00	mg	P
lapte de cămilă	10.00	mg	Mg
lapte de capră	181.00	mg	K
lapte de capră	142.00	mg	Cl
lapte de capră	127.00	mg	Ca
lapte de capră	109.00	mg	P
lapte de capră	42.00	mg	Na
lapte de capră	14.00	mg	Mg
lapte de capră	457.00	µg	Br
lapte de capră	260.00	µg	Zn
lapte de capră	50.00	µg	Fe
lapte de capră	19.00	µg	Ni
lapte de capră	18.00	µg	Cu
lapte de capră	13.00	µg	Cr
lapte de capră	13.00	µg	Mn
lapte de capră	4.10	µg	I
lapte de capră	1.80	µg	Mo
lapte de capră	700.00	ng	Se
lapte de iapă	110.00	mg	Ca
lapte de iapă	64.00	mg	K
lapte de iapă	54.00	mg	P
lapte de iapă	9.00	mg	Mg
lapte de iapă	65.00	µg	Fe
lapte de iapă	30.00	µg	Cu
lapte de iapă	150.00	ng	Zn
lapte de măgăriţă	110.00	mg	Ca
lapte de măgăriţă	61.00	mg	P
lapte de măgăriţă	10.00	µg	Fe
lapte de oaie	183.00	mg	Ca
lapte de oaie	182.00	mg	K
lapte de oaie	115.00	mg	P
lapte de oaie	76.00	mg	Cl
lapte de oaie	30.00	mg	Na
lapte de oaie	11.50	mg	Mg
lapte de oaie	470.00	µg	Zn
lapte de oaie	100.00	µg	Fe
lapte de oaie	88.00	µg	Cu
lapte de oaie	23.00	µg	Ni
lapte de oaie	13.00	µg	Mn
lapte de oaie	900.00	ng	Se
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	155.00	mg	K
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	118.00	mg	Ca
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	101.00	mg	Cl
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	91.00	mg	P
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	47.00	mg	Na
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	12.00	mg	Mg
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	370.00	µg	Zn
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	45.00	µg	Fe
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	17.00	µg	F
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	10.00	µg	Cu
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	3.30	µg	I
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	2.50	µg	Mn
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	80.00	ng	Co
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	141.00	mg	K
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	120.00	mg	Ca
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	102.00	mg	Cl
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	92.00	mg	P
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	45.16	mg	Na
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	12.00	mg	Mg
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	358.00	µg	Zn
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	59.26	µg	Fe
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	17.00	µg	F
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	6.54	µg	Cu
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	6.14	µg	I
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	2.50	µg	Mn
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	1.70	µg	Cr
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	1.00	µg	Ni
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	80.00	ng	Co
lapte de vacă (degresat)	150.00	mg	K
lapte de vacă (degresat)	123.00	mg	Ca
lapte de vacă (degresat)	100.00	mg	Cl
lapte de vacă (degresat)	97.00	mg	P
lapte de vacă (degresat)	53.00	mg	Na
lapte de vacă (degresat)	14.00	mg	Mg
lapte de vacă (degresat)	400.00	µg	Zn
lapte de vacă (degresat)	200.00	µg	Br
lapte de vacă (degresat)	120.00	µg	Fe
lapte de vacă (degresat)	3.40	µg	I
lapte de vacă (degresat)	2.30	µg	Cu
lapte de vacă (degresat)	2.00	µg	Al
lapte de vacă (degresat)	1.64	µg	Se
lapte de vacă (degresat)	1.10	µg	Cr
lapte de vacă (degresat)	1.00	µg	Ni
lapte de vacă (integral, crud)	157.00	mg	K
lapte de vacă (integral, crud)	120.00	mg	Ca
lapte de vacă (integral, crud)	102.00	mg	Cl
lapte de vacă (integral, crud)	92.00	mg	P
lapte de vacă (integral, crud)	48.00	mg	Na
lapte de vacă (integral, crud)	12.00	mg	Mg
lapte de vacă (integral, crud)	380.00	µg	Zn
lapte de vacă (integral, crud)	224.00	µg	Br
lapte de vacă (integral, crud)	46.00	µg	Al
lapte de vacă (integral, crud)	46.00	µg	Fe
lapte de vacă (integral, crud)	27.00	µg	B
lapte de vacă (integral, crud)	17.00	µg	F
lapte de vacă (integral, crud)	10.00	µg	Cu
lapte de vacă (integral, crud)	4.20	µg	Mo
lapte de vacă (integral, crud)	4.10	µg	I
lapte de vacă (integral, crud)	2.50	µg	Cr
lapte de vacă (integral, crud)	2.50	µg	Mn
lapte de vacă (integral, crud)	2.50	µg	Ni
lapte de vacă (integral, crud)	1.41	µg	Se
lapte de vacă (integral, crud)	80.00	ng	Co
lapte de vacă (integral, crud)			S
lapte matern	47.36	mg	K
lapte matern	40.00	mg	Cl
lapte matern	31.79	mg	Ca
lapte matern	15.00	mg	P
lapte matern	12.66	mg	Na
lapte matern	3.14	mg	Mg
lapte matern	148.00	µg	Zn
lapte matern	100.00	µg	Br
lapte matern	72.23	µg	Cu
lapte matern	57.61	µg	Fe

lapte matern	17.00	µg	F
lapte matern	6.30	µg	I
lapte matern	4.10	µg	Cr
lapte matern	3.33	µg	Se
lapte matern	2.97	µg	Ni
lapte matern	1.00	µg	Mo
lapte matern	712.00	ng	Mn
lapte matern	114.00	ng	Co
lapte matern pretranziţional (zilele 2-3 după naştere)	64.00	mg	K
lapte matern pretranziţional (zilele 2-3 după naştere)	54.00	mg	Na
lapte matern pretranziţional (zilele 2-3 după naştere)	29.00	mg	Ca
lapte matern pretranziţional (zilele 2-3 după naştere)	3.30	mg	Mg
lapte matern pretranziţional (zilele 2-3 după naştere)	48.00	µg	Fe
lapte matern pretranziţional (zilele 2-3 după naştere)	46.00	µg	Cu
lapte matern pretranziţional (zilele 2-3 după naştere)	1.40	µg	Se
lapte matern pretranziţional (zilele 2-3 după naştere)	1.10	µg	Mn
lapte matern tranziţional (zilele 6-10 după naştere)	64.00	mg	K
lapte matern tranziţional (zilele 6-10 după naştere)	50.00	mg	Cl
lapte matern tranziţional (zilele 6-10 după naştere)	40.00	mg	Ca
lapte matern tranziţional (zilele 6-10 după naştere)	29.00	mg	Na
lapte matern tranziţional (zilele 6-10 după naştere)	18.00	mg	P
lapte matern tranziţional (zilele 6-10 după naştere)	3.50	mg	Mg
lapte matern tranziţional (zilele 6-10 după naştere)	50.00	µg	Cu
lapte matern tranziţional (zilele 6-10 după naştere)	40.00	µg	Fe
lapte matern tranziţional (zilele 6-10 după naştere)	1.30	µg	Se
smântână (min. 30% grăsime)	112.00	mg	K
smântână (min. 30% grăsime)	80.00	mg	Ca
smântână (min. 30% grăsime)	69.00	mg	Cl
smântână (min. 30% grăsime)	63.00	mg	P
smântână (min. 30% grăsime)	34.00	mg	Na
smântână (min. 30% grăsime)	10.00	mg	Mg
smântână (min. 30% grăsime)	260.00	µg	Zn
smântână (min. 30% grăsime)	30.00	µg	Fe
smântână (min. 30% grăsime)	12.00	µg	F
smântână (min. 30% grăsime)	6.20	µg	Cu
smântână (min. 30% grăsime)	2.40	µg	I
smântână (min. 30% grăsime)	1.70	µg	Mn
smântână (min. 30% grăsime)	1.04	µg	Se
smântână (min. 30% grăsime)	50.00	ng	Co
zer dulce	129.00	mg	K
zer dulce	67.90	mg	Ca
zer dulce	67.00	mg	Cl
zer dulce	45.00	mg	Na
zer dulce	43.00	mg	P
zer dulce	1.00	mg	Mg
zer dulce	100.00	µg	Fe
zer dulce	50.00	µg	Zn
zer dulce	34.00	µg	Mo
zer dulce	4.00	µg	Ni

OUĂ			
albuş de ou (crud)	170.00	mg	Na
albuş de ou (crud)	154.00	mg	K
albuş de ou (crud)	21.00	mg	P
albuş de ou (crud)	12.00	mg	Mg
albuş de ou (crud)	11.00	mg	Ca
albuş de ou (crud)	200.00	µg	Fe
albuş de ou (crud)	170.00	µg	Cl
albuş de ou (crud)	130.00	µg	Cu
albuş de ou (crud)	40.00	µg	Mn
albuş de ou (crud)	37.00	µg	V
albuş de ou (crud)	27.00	µg	B
albuş de ou (crud)	20.00	µg	Zn
albuş de ou (crud)	12.00	µg	Mo
albuş de ou (crud)	6.80	µg	I
albuş de ou (crud)	6.00	µg	Co
albuş de ou (crud)	5.70	µg	Ni
albuş de ou (crud)	5.44	µg	Se
gălbenuş de ou (crud)	590.00	mg	P
gălbenuş de ou (crud)	180.00	mg	Cl
gălbenuş de ou (crud)	165.00	mg	S
gălbenuş de ou (crud)	140.00	mg	Ca
gălbenuş de ou (crud)	138.00	mg	K
gălbenuş de ou (crud)	51.00	mg	Na
gălbenuş de ou (crud)	16.00	mg	Mg
gălbenuş de ou (crud)	7.20	mg	Fe
gălbenuş de ou (crud)	3.80	mg	Zn
gălbenuş de ou (crud)	350.00	µg	Cu
gălbenuş de ou (crud)	125.00	µg	Mn
gălbenuş de ou (crud)	68.00	µg	V
gălbenuş de ou (crud)	66.00	µg	B
gălbenuş de ou (crud)	35.00	µg	Co
gălbenuş de ou (crud)	30.00	µg	F
gălbenuş de ou (crud)	20.00	µg	Cr
gălbenuş de ou (crud)	18.53	µg	Se
gălbenuş de ou (crud)	17.00	µg	Mo
gălbenuş de ou (crud)	14.00	µg	Ni
gălbenuş de ou (crud)	11.70	µg	I
ou de găină (întreg)	216.00	mg	P
ou de găină (întreg)	180.00	mg	Cl
ou de găină (întreg)	147.00	mg	K
ou de găină (întreg)	144.00	mg	Na
ou de găină (întreg)	56.00	mg	Ca
ou de găină (întreg)	12.00	mg	Mg
ou de găină (întreg)	2.10	mg	Fe
ou de găină (întreg)	1.35	mg	Zn
ou de găină (întreg)	300.00	µg	Si
ou de găină (întreg)	110.00	µg	F

ou de găină (întreg)	75.00	µg	B
ou de găină (întreg)	70.00	µg	Mn
ou de găină (întreg)	49.00	µg	Mo
ou de găină (întreg)	19.85	µg	Se
ou de găină (întreg)	9.79	µg	I
ou de găină (întreg)	9.06	µg	Ni
ou de găină (întreg)			Li
ou de raţă (întreg)	178.00	mg	P
ou de raţă (întreg)	150.00	mg	K
ou de raţă (întreg)	100.00	mg	Na
ou de raţă (întreg)	63.00	mg	Ca
ou de raţă (întreg)	2.70	mg	Fe

GRĂSIMI ŞI ULEIURI

margarină (de origine vegetală)	158.00	mg	Cl
margarină (de origine vegetală)	101.00	mg	Na
ulei de arahide	3.00	µg	Cu
ulei de arahide	2.00	µg	Mn
ulei de floarea-soarelui	30.00	µg	Fe
ulei de floarea-soarelui	700.00	ng	Cu
ulei de măsline			V
ulei de soia			V
ulei din germeni de porumb	15.00	mg	Ca
ulei din germeni de porumb	1.30	mg	Fe
ulei din germeni de porumb	1.00	mg	K
ulei din germeni de porumb	1.00	mg	Na
ulei din germeni de porumb	50.00	µg	Cu
ulei din germeni de porumb			V
ulei din nucă de cocos	900.00	µg	P
ulei din nucă de cocos	200.00	µg	Mg
ulei din nucă de cocos	100.00	µg	Cl
ulei din nucă de cocos	20.00	µg	Fe
ulei din nucă de cocos	2.00	µg	Cu
ulei din nucă de cocos			V
ulei din seminţe de bumbac	1.00	mg	Na
ulei din seminţe de bumbac	30.00	µg	Fe
ulei din seminţe de bumbac	13.00	µg	Mg
ulei din seminţe de bumbac	5.00	µg	Cu
ulei din seminţe de rapiţă	3.50	µg	Se
unt	23.00	mg	Cl
unt	21.00	mg	P
unt	16.00	mg	K
unt	13.00	mg	Ca
unt	5.10	mg	Na
unt	3.00	mg	Mg
unt	230.00	µg	Zn
unt	130.00	µg	F
unt	75.00	µg	B
unt	6.00	µg	Cr
unt	2.89	µg	I
unt	1.46	µg	Ni
unt	1.25	µg	Se
unt	1.00	µg	Co

CEREALE ŞI DERIVATE DIN CEREALE

amarant (*Amaranthus* sp.), seminţe	582.00	mg	P
amarant (*Amaranthus* sp.), seminţe	484.00	mg	K
amarant (*Amaranthus* sp.), seminţe	308.00	mg	Mg
amarant (*Amaranthus* sp.), seminţe	214.00	mg	Ca
amarant (*Amaranthus* sp.), seminţe	25.82	mg	Na
amarant (*Amaranthus* sp.), seminţe	8.99	mg	Fe
amarant (*Amaranthus* sp.), seminţe	3.66	mg	Zn
amarant (*Amaranthus* sp.), seminţe	2.99	mg	Mn
amarant (*Amaranthus* sp.), seminţe	160.00	µg	Ni
amarant (*Amaranthus* sp.), seminţe	1.60	µg	Cu
crupe de hrişcă	218.00	mg	K
crupe de hrişcă	150.00	mg	P
crupe de hrişcă	48.00	mg	Mg
crupe de hrişcă	12.00	mg	Ca
crupe de hrişcă	2.00	mg	Fe
crupe de hrişcă	1.00	mg	Na
crupe de hrişcă	700.00	µg	Cu
crupe de orz	189.00	mg	P
crupe de orz	160.00	mg	K
crupe de orz	66.00	mg	Mg
crupe de orz	16.00	mg	Ca
crupe de orz	3.00	mg	Na
crupe de orz	2.00	mg	Fe
crupe de orz	1.28	mg	Zn
crupe de orz	1.27	mg	Mn
crupe de orz	120.00	µg	Cu
crupe de orz	1.50	µg	Cr
crupe de orz	1.00	µg	I
crupe de orz	1.00	µg	Se
crupe de ovăz	349.00	mg	P
crupe de ovăz	308.00	mg	K
crupe de ovăz	88.00	mg	Cl
crupe de ovăz	71.00	mg	Mg
crupe de ovăz	67.00	mg	Ca
crupe de ovăz	6.33	mg	Na
crupe de ovăz	3.89	mg	Fe
crupe de ovăz	30.00	µg	F
crupe de ovăz	4.52	µg	I
crupe de ovăz	1.45	µg	Co
făină de grâu albă	108.00	mg	K
făină de grâu albă	74.00	mg	P
făină de grâu albă	15.00	mg	Ca
făină de grâu albă	1.54	mg	Fe
făină de grâu albă	1.05	mg	Zn
făină de grâu albă	538.00	µg	Mn
făină de grâu albă	170.00	µg	Cu
făină de grâu albă	45.00	µg	Mo
făină de grâu albă	23.00	µg	B
făină de grâu integrală	384.00	mg	P
făină de grâu integrală	381.00	mg	K
făină de grâu integrală	114.00	mg	Mg
făină de grâu integrală	24.00	mg	Ca
făină de grâu integrală	3.25	mg	Mn
făină de grâu integrală	3.22	mg	Fe
făină de grâu integrală	2.79	mg	Zn
făină de grâu integrală	480.00	µg	Cu
făină de grâu integrală	21.00	µg	Cr

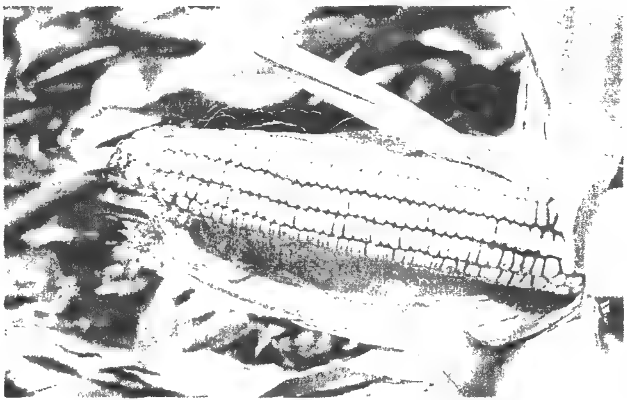
făină de hrişcă integrală	680.00	mg	K
făină de hrişcă integrală	263.00	mg	P
făină de hrişcă integrală	33.00	mg	Ca
făină de hrişcă integrală	2.20	mg	Fe
făină de hrişcă integrală	1.00	mg	Na
făină de hrişcă integrală	8.00	µg	Mo
făină de hrişcă integrală	4.90	µg	Se
făină de hrişcă integrală	2.50	µg	I
făină de orez	104.00	mg	K
făină de orez	90.00	mg	P
făină de orez	23.00	mg	Mg
făină de orez	7.00	mg	Ca
făină de orez	4.00	mg	Na
făină de orez	600.00	µg	Mn
făină de orez	400.00	µg	Fe
făină de orez	300.00	µg	Cl
făină de orez	200.00	µg	Cu
făină de orez	1.00	µg	I
făină de ovăz	405.00	mg	P
făină de ovăz	268.00	mg	K
făină de ovăz	131.00	mg	Mg
făină de ovăz	54.70	mg	Ca
făină de ovăz	6.00	mg	Na
făină de ovăz	4.20	mg	Fe
făină de ovăz	130.00	µg	B
făină de ovăz	6.00	µg	Cr
făină de ovăz	4.20	µg	I
făină de porumb	256.00	mg	P
făină de porumb	120.00	mg	K
făină de porumb	47.00	mg	Mg
făină de porumb	18.00	mg	Ca
făină de porumb	2.40	mg	Fe
făină de porumb	700.00	µg	Na
făină de secară	170.00	mg	K
făină de secară	125.67	mg	P
făină de secară	32.00	mg	Cl
făină de secară	26.00	mg	Mg
făină de secară	22.00	mg	Ca
făină de secară	2.08	mg	Fe
făină de secară	2.01	mg	Mn
făină de secară	1.46	mg	Zn
făină de secară	1.00	mg	Na
făină de secară	207.00	µg	Cu
fulgi de ovăz	391.00	mg	P
fulgi de ovăz	348.00	mg	K
fulgi de ovăz	139.00	mg	Mg
fulgi de ovăz	61.00	mg	Cl
fulgi de ovăz	54.00	mg	Ca
fulgi de ovăz	6.78	mg	Na
fulgi de ovăz	4.61	mg	Fe
fulgi de ovăz	4.06	mg	Zn
fulgi de ovăz	530.00	µg	Cu
fulgi de ovăz	200.00	µg	B
fulgi de ovăz	132.00	µg	Ni
fulgi de ovăz	37.00	µg	F
fulgi de ovăz	16.00	µg	Br
fulgi de ovăz	9.70	µg	Se
fulgi de ovăz	5.92	µg	I

fulgi de ovăz	3.00	µg	Co
fulgi de porumb	1.80	g	Cl
fulgi de porumb	938.00	mg	Na
fulgi de porumb	120.00	mg	K
fulgi de porumb	59.00	mg	P
fulgi de porumb	14.00	mg	Mg
fulgi de porumb	13.00	mg	Ca
fulgi de porumb	2.00	mg	Fe
fulgi de porumb	280.00	µg	Zn
fulgi de porumb	200.00	µg	Cu
fulgi de porumb	50.00	µg	Mn
fulgi de porumb	20.00	µg	B
fulgi de porumb	8.00	µg	Mo
fulgi de porumb	2.60	µg	Se
fulgi de porumb	1.00	µg	I
germeni de grâu	1.10	g	P
germeni de grâu	837.00	mg	K
germeni de grâu	250.00	mg	Mg
germeni de grâu	69.00	mg	Ca
germeni de grâu	12.00	mg	Zn
germeni de grâu	11.42	mg	Mn
germeni de grâu	7.95	mg	Fe
germeni de grâu	5.00	mg	Na
germeni de grâu	1.65	mg	B
germeni de grâu	950.00	µg	Cu
germeni de grâu	100.00	µg	Mo
germeni de grâu	1.70	µg	Co
germeni de grâu			S
germeni de secară	20.80	mg	Zn
germeni de secară	750.00	µg	Cu
grâu (boabe integrale)	381.00	mg	K
grâu (boabe integrale)	128.00	mg	Mg
grâu (boabe integrale)	55.00	mg	Cl
grâu (boabe integrale)	38.36	mg	Ca
grâu (boabe integrale)	8.01	mg	Na
grâu (boabe integrale)	8.00	mg	Si
grâu (boabe integrale)	3.31	mg	Fe
grâu (boabe integrale)	2.69	mg	Zn
grâu (boabe integrale)	459.00	µg	Cu
grâu (boabe integrale)	341.00	µg	P
grâu (boabe integrale)	90.00	µg	F
grâu (boabe integrale)	40.03	µg	Mo
grâu (boabe integrale)	34.00	µg	Ni
grâu (boabe integrale)	3.67	µg	Mn
grâu (boabe integrale)	3.35	µg	Se
grâu (boabe integrale)	3.00	µg	Cr
grâu (boabe integrale)	2.00	µg	Co
grâu (boabe integrale)	600.00	ng	I
grâu (boabe integrale)	As, B, Cd, Hg, S, V		
griş de grâu	112.00	mg	K
griş de grâu	87.00	mg	Cl
griş de grâu	17.00	mg	Ca
griş de grâu	1.00	mg	Fe
griş de grâu	1.00	mg	Na
griş de grâu	5.10	µg	I
hrişcă (seminţe decorticate)	324.00	mg	K
hrişcă (seminţe decorticate)	254.00	mg	P
hrişcă (seminţe decorticate)	85.00	mg	Mg

hrişcă (seminţe decorticate)	21.00	mg	Ca
hrişcă (seminţe decorticate)	12.00	mg	Cl
hrişcă (seminţe decorticate)	3.20	mg	Fe
hrişcă (seminţe decorticate)	680.00	µg	B
hrişcă (seminţe decorticate)	485.00	µg	Mo
hrişcă (seminţe decorticate)	102.00	µg	Ni
hrişcă (seminţe decorticate)	18.00	µg	Se
hrişcă (seminţe decorticate)			V
mei (boabe)	310.00	mg	P
mei (boabe)	170.00	mg	Mg
mei (boabe)	150.00	mg	K
mei (boabe)	15.00	mg	Cl
mei (boabe)	9.00	mg	Fe
mei (boabe)	3.00	mg	Na
mei (boabe)	1.90	mg	Mn
mei (boabe)	1.80	mg	Zn
mei (boabe)	850.00	µg	Cu
mei (boabe)	520.00	µg	B
mei (boabe)	50.00	µg	F
mei (boabe)	2.50	µg	I
orez (boabe decorticate)	120.00	mg	P
orez (boabe decorticate)	103.00	mg	K
orez (boabe decorticate)	64.00	mg	Mg
orez (boabe decorticate)	6.00	mg	Ca
orez (boabe decorticate)	6.00	mg	Na
orez (boabe decorticate)	2.00	mg	Mn
orez (boabe decorticate)	600.00	µg	Fe
orez (boabe decorticate)	130.00	µg	Cu
orez (boabe decorticate)	80.00	µg	Mo
orez (boabe decorticate)	50.00	µg	F
orez (boabe decorticate)	50.00	µg	Zn
orez (boabe decorticate)	24.00	µg	B
orez (boabe decorticate)	1.96	µg	I
orez (boabe decorticate)	600.00	ng	Co
orez (boabe integrale)	325.00	mg	P
orez (boabe integrale)	157.00	mg	Mg
orez (boabe integrale)	150.00	mg	K
orez (boabe integrale)	23.00	mg	Ca
orez (boabe integrale)	10.00	mg	Na
orez (boabe integrale)	2.60	mg	Fe
orez (boabe integrale)	1.52	mg	Zn
orez (boabe integrale)	1.10	mg	Mn
orez (boabe integrale)	275.00	µg	B
orez (boabe integrale)	240.00	µg	Cu
orez (boabe integrale)	75.00	µg	Mo
orez (boabe integrale)	50.00	µg	F
orez (boabe integrale)	38.00	µg	Ni
orez (boabe integrale)	10.93	µg	Se
orez (boabe integrale)	2.20	µg	I
orez (boabe integrale)	Ag, As, Cd, Cl, Hg, Pb, S, Si, V		
orz (boabe integrale)	444.00	mg	K
orz (boabe integrale)	342.00	mg	P
orz (boabe integrale)	188.00	mg	Si
orz (boabe integrale)	114.00	mg	Mg
orz (boabe integrale)	38.00	mg	Ca
orz (boabe integrale)	23.00	mg	Cl
orz (boabe integrale)	18.00	mg	Na

orz (boabe integrale)	2.80	mg	Fe
orz (boabe integrale)	2.53	mg	Zn
orz (boabe integrale)	1.65	mg	Mn
orz (boabe integrale)	458.00	µg	B
orz (boabe integrale)	373.00	µg	Cu
orz (boabe integrale)	160.00	µg	Al
orz (boabe integrale)	120.00	µg	F
orz (boabe integrale)	43.00	µg	Mo
orz (boabe integrale)	28.10	µg	Ni
orz (boabe integrale)	13.00	µg	Cr
orz (boabe integrale)	7.00	µg	I
orz (boabe integrale)	7.00	µg	Se
orz (boabe integrale)	6.80	µg	Co
orz (boabe integrale)	Ge, Li, Sn		
orz (germeni)	As, Ca		
ovăz (boabe integrale)	425.00	mg	Si
ovăz (boabe integrale)	355.00	mg	K
ovăz (boabe integrale)	342.00	mg	P
ovăz (boabe integrale)	129.00	mg	Mg
ovăz (boabe integrale)	119.00	mg	Cl
ovăz (boabe integrale)	79.60	mg	Ca
ovăz (boabe integrale)	8.40	mg	Na
ovăz (boabe integrale)	5.80	mg	Fe
ovăz (boabe integrale)	4.50	mg	Zn
ovăz (boabe integrale)	3.70	mg	Mn
ovăz (boabe integrale)	568.00	µg	B
ovăz (boabe integrale)	470.00	µg	Cu
ovăz (boabe integrale)	210.00	µg	Ni
ovăz (boabe integrale)	95.00	µg	F
ovăz (boabe integrale)	70.00	µg	Mo
ovăz (boabe integrale)	13.10	µg	Cr
ovăz (boabe integrale)	8.50	µg	Co
ovăz (boabe integrale)	7.07	µg	Se
ovăz (boabe integrale)	6.00	µg	I
ovăz (boabe integrale)	Br, S, Sn, V		
pâine de grâu integrală	540.00	mg	Na
pâine de grâu integrală	220.00	mg	K
pâine de grâu integrală	195.57	mg	P
pâine de grâu integrală	92.00	mg	Mg
pâine de grâu integrală	63.00	mg	Ca
pâine de grâu integrală	2.30	mg	Mn
pâine de grâu integrală	2.10	mg	Zn
pâine de grâu integrală	2.00	mg	Fe
pâine de grâu integrală	420.00	µg	Cu
pâine de grâu integrală	133.00	µg	Ni
pâine de grâu integrală	49.00	µg	Cr
pâine de grâu integrală	48.00	µg	B
pâine de grâu integrală	31.00	µg	Mo
pâine de grâu integrală	7.99	µg	Se
pâine de grâu albă	132.00	mg	K
pâine de grâu albă	87.29	mg	P
pâine de grâu albă	24.00	mg	Mg
pâine de grâu albă	23.00	mg	Ca
pâine de grâu albă	738.00	µg	Fe
pâine de grâu albă	661.00	µg	Zn
pâine de grâu albă	600.00	µg	Mn
pâine de grâu albă	220.00	µg	Cu
pâine de grâu albă	90.00	µg	B

pâine de grâu albă	80.00	µg	F
pâine de grâu albă	21.00	µg	Mo
pâine de grâu albă	20.14	µg	Ni
pâine de grâu albă	5.04	µg	Se
pâine de grâu albă	2.20	µg	Co
pâine de secară	670.00	mg	Cl
pâine de secară	523.00	mg	Na
pâine de secară	244.00	mg	K
pâine de secară	118.57	mg	P
pâine de secară	35.00	mg	Mg
pâine de secară	29.00	mg	Ca
pâine de secară	2.38	mg	Fe
pâine de secară	1.24	mg	Zn
pâine de secară	920.00	µg	Mn
pâine de secară	270.00	µg	Cu
pâine de secară	80.00	µg	B
pâine de secară	50.00	µg	Mo
pâine de secară	19.12	µg	Ni
pâine de secară	13.00	µg	F
pâine de secară	7.81	µg	Cr
pâine de secară	7.20	µg	I
pâine de secară	3.04	µg	Se
pâine de secară	1.80	µg	Co
pâine graham	430.00	mg	Na
pâine graham	378.00	mg	Cl
pâine graham	244.57	mg	P
pâine graham	209.00	mg	K
pâine graham	42.00	mg	Ca
pâine graham	42.00	mg	Mg
pâine graham	1.60	mg	Fe
pâine graham	5.00	µg	Cr
porumb (boabe integrale)	330.00	mg	K
porumb (boabe integrale)	256.00	mg	P
porumb (boabe integrale)	120.00	mg	Mg
porumb (boabe integrale)	15.00	mg	Ca
porumb (boabe integrale)	12.00	mg	Cl
porumb (boabe integrale)	6.00	mg	Na
porumb (boabe integrale)	2.50	mg	Zn
porumb (boabe integrale)	480.00	µg	Mn
porumb (boabe integrale)	150.00	µg	B
porumb (boabe integrale)	127.00	µg	Ni
porumb (boabe integrale)	62.00	µg	F
porumb (boabe integrale)	55.00	µg	Mo
porumb (boabe integrale)	32.00	µg	Cr
porumb (boabe integrale)	16.00	µg	Se
porumb (boabe integrale)	2.60	µg	I
porumb (boabe integrale)	Ag, Al, Au, As, Ba, Cd, Cu, Fe, Hg, Li, Mo, Pb, S, Sn, Ti, V, Zr		
porumb dulce	290.07	mg	K
porumb dulce	83.23	mg	P
porumb dulce	27.08	mg	Mg
porumb dulce	2.23	mg	Ca
porumb dulce	562.00	µg	Zn
porumb dulce	401.11	µg	Fe
porumb dulce	300.00	µg	Na
porumb dulce	160.15	µg	Mn
porumb dulce	70.00	µg	B
porumb dulce	45.06	µg	Cu
porumb dulce	6.20	µg	Ni
porumb dulce	4.80	µg	Mo
porumb dulce	3.30	µg	I
porumb dulce	648.00	ng	Se
secară (boabe integrale)	510.00	mg	K
secară (boabe integrale)	336.56	mg	P
secară (boabe integrale)	120.00	mg	Mg
secară (boabe integrale)	64.00	mg	Ca
secară (boabe integrale)	20.00	mg	Cl
secară (boabe integrale)	9.00	mg	Si
secară (boabe integrale)	4.86	mg	Fe
secară (boabe integrale)	4.18	mg	Mn
secară (boabe integrale)	3.89	mg	Zn
secară (boabe integrale)	3.80	mg	Na
secară (boabe integrale)	700.00	µg	B
secară (boabe integrale)	463.00	µg	Cu
secară (boabe integrale)	150.00	µg	F
secară (boabe integrale)	25.00	µg	Cr
secară (boabe integrale)	7.20	µg	I
secară (boabe integrale)	4.60	µg	Se
secară (boabe integrale)	3.10	µg	Co
sorg	687.00	mg	Mg
sorg	592.00	mg	K
sorg	330.00	mg	P
sorg	21.20	mg	Na
sorg	16.80	mg	Ca
sorg	5.70	mg	Fe
sorg	4.30	mg	Mn
sorg	3.85	mg	Zn
sorg	735.00	µg	Cu
sorg	170.00	µg	Mo
sorg	170.00	µg	Ni
sorg	80.00	µg	V
sorg	12.90	µg	Se
tărâţe de grâu	1.39	g	P
tărâţe de grâu	1.29	g	K
tărâţe de grâu	590.00	mg	Mg
tărâţe de grâu	43.00	mg	Ca
tărâţe de grâu	13.30	mg	Zn
tărâţe de grâu	3.70	mg	Mn
tărâţe de grâu	3.58	mg	Fe
tărâţe de grâu	2.00	mg	Na
tărâţe de grâu	1.55	mg	Cu
tărâţe de grâu	5.00	µg	Cr
cereale integrale	As, Li		



LEGUME			
rădăcinoase şi tuberculi			
cartof dulce (batate)	413.00	mg	K
cartof dulce (batate)	45.00	mg	P
cartof dulce (batate)	35.00	mg	Ca
cartof dulce (batate)	31.00	mg	Cl
cartof dulce (batate)	25.00	mg	Mg
cartof dulce (batate)	4.00	mg	Na
cartof dulce (batate)	900.00	µg	Zn
cartof dulce (batate)	850.00	µg	Fe
cartof dulce (batate)	160.00	µg	Cu
cartof dulce (batate)	2.40	µg	I
cartof dulce (batate)	1.81	µg	Se
cartofi	411.00	mg	K
cartofi	50.00	mg	P
cartofi	45.00	mg	Cl
cartofi	20.23	mg	Mg
cartofi	6.16	mg	Ca
cartofi	3.40	mg	Na
cartofi	403.00	µg	Fe
cartofi	347.00	µg	Zn
cartofi	140.42	µg	Mn
cartofi	113.00	µg	Al
cartofi	100.00	µg	B
cartofi	90.43	µg	Cu
cartofi	9.70	µg	F
cartofi	5.99	µg	Ni
cartofi	3.64	µg	Cr
cartofi	1.53	µg	Se
cartofi	1.52	µg	I
cartofi	1.50	µg	Sn
cartofi	650.00	ng	Co
cartofi	Ag, As, Ba, Br, Cd, Hg, Li, Mo, Pb, Ru, S, Sr, Ti		
făină de cartofi (amidon)	35.00	mg	Ca
făină de cartofi (amidon)	15.00	mg	K
făină de cartofi (amidon)	7.60	mg	Na
făină de cartofi (amidon)	6.67	mg	P
făină de cartofi (amidon)	6.00	mg	Mg
făină de cartofi (amidon)	4.75	mg	Cl
făină de cartofi (amidon)	1.80	mg	Fe
făină de cartofi (amidon)	150.00	µg	Zn
făină de cartofi (amidon)	130.00	µg	Cu
făină de cartofi (amidon)	100.00	µg	Mn
făină de cartofi (amidon)	4.00	µg	Ni
făină de cartofi (amidon)	1.00	µg	I
fulgi de cartofi	1.15	g	K
fulgi de cartofi	310.00	mg	P
fulgi de cartofi	160.00	mg	Na
fulgi de cartofi	30.00	mg	Ca
fulgi de cartofi	750.00	µg	Zn
fulgi de cartofi	25.00	µg	Ni
gulii	380.00	mg	K
gulii	68.00	mg	Ca
gulii	57.00	mg	Cl
gulii	49.70	mg	P
gulii	43.00	mg	Mg
gulii	32.00	mg	Na
gulii	900.00	µg	Fe
gulii	260.00	µg	Zn
gulii	130.00	µg	Mn
gulii	47.10	µg	Cu
gulii	6.00	µg	Ni
gulii	3.50	µg	Co
gulii	700.00	ng	Se
gulii	590.00	ng	I
gulii	Cd, Cr, Hg, Mo, Pb, Ru, S		
hrean	554.00	mg	K
hrean	105.00	mg	Ca
hrean	65.30	mg	P
hrean	33.00	mg	Mg
hrean	18.00	mg	Cl
hrean	9.00	mg	Na
hrean	1.40	mg	Fe
hrean	1.40	mg	Zn
hrean	500.00	µg	Si
hrean	460.00	µg	Mn
hrean	140.00	µg	Cu
hrean	30.00	µg	Ni
hrean	3.00	µg	Cr
hrean	1.00	µg	Co
hrean	1.00	µg	I
hrean	200.00	ng	Se
hrean	Al, As, B, Br, Cd, Pb, Ru, S		
morcovi	189.00	mg	K
morcovi	61.00	mg	Cl
morcovi	60.00	mg	Na
morcovi	37.00	mg	Ca
morcovi	35.00	mg	P
morcovi	18.00	mg	Mg
morcovi	2.10	mg	Fe
morcovi	312.00	µg	B
morcovi	303.00	µg	Zn
morcovi	210.00	µg	Mn
morcovi	147.00	µg	Br
morcovi	51.61	µg	Cu
morcovi	27.00	µg	F
morcovi	10.00	µg	V
morcovi	8.00	µg	Mo
morcovi	6.22	µg	Ni
morcovi	5.45	µg	Al
morcovi	5.00	µg	Cr
morcovi	4.04	µg	I
morcovi	2.00	µg	Co
morcovi	1.33	µg	Se
morcovi	As, Ba, Cd, Ge, Hg, Li, Mo, Pb, Ru, S, Sn, Sr, Ti, Zr		
nap	238.00	mg	K
nap	70.00	mg	Cl
nap	58.00	mg	Na
nap	49.40	mg	Ca
nap	30.80	mg	P

nap	12.00	mg	Si
nap	7.40	mg	Mg
nap	440.00	µg	Fe
nap	230.00	µg	Zn
nap	70.00	µg	Cu
nap	68.00	µg	Mn
nap	10.00	µg	Mo
nap	7.50	µg	I
nap	3.10	µg	Se
nap	1.00	µg	Ni
nap	500.00	ng	Cr
nap	As, B, Cd, Pb, Ru, S		
păstârnac	469.00	mg	K
păstârnac	73.00	mg	P
păstârnac	51.00	mg	Ca
păstârnac	22.00	mg	Mg
păstârnac	8.00	mg	Na
păstârnac	850.00	µg	Zn
păstârnac	620.00	µg	Fe
păstârnac	500.00	µg	Si
păstârnac	400.00	µg	Mn
păstârnac	100.00	µg	Cu
păstârnac	20.00	µg	Ni
păstârnac	13.00	µg	Cr
păstârnac	10.00	µg	F
păstârnac	3.60	µg	I
păstârnac	1.70	µg	Se
păstârnac	Al, As, B, Br, Cd, Hg, Mo, Pb, Ru, S		
pătrunjel	399.00	mg	K
pătrunjel	56.60	mg	P
pătrunjel	39.00	mg	Ca
pătrunjel	26.00	mg	Mg
pătrunjel	12.00	mg	Na
pătrunjel	850.00	µg	Fe
pătrunjel	450.00	µg	B
pătrunjel	1.40	µg	Se
pătrunjel			F
ridichi	Cd, Hg, Li, Pb, Ru, S		
ridiche de lună	255.00	mg	K
ridiche de lună	44.00	mg	Cl
ridiche de lună	34.00	mg	Ca
ridiche de lună	26.40	mg	P
ridiche de lună	17.00	mg	Na
ridiche de lună	8.00	mg	Mg
ridiche de lună	1.50	mg	Fe
ridiche de lună	199.00	µg	Zn
ridiche de lună	100.00	µg	B
ridiche de lună	70.00	µg	F
ridiche de lună	52.78	µg	Cu
ridiche de lună	20.00	µg	Al
ridiche de lună	8.00	µg	I
ridiche de lună	8.00	µg	Ni
ridiche de lună	2.00	µg	Se
ridiche neagră	322.00	mg	K
ridiche neagră	33.00	mg	Ca
ridiche neagră	29.00	mg	P
ridiche neagră	19.00	mg	Cl

ridiche neagră	18.00	mg	Na
ridiche neagră	15.00	mg	Mg
ridiche neagră	2.08	mg	B
ridiche neagră	2.00	mg	Si
ridiche neagră	800.00	µg	Fe
ridiche neagră	265.00	µg	Zn
ridiche neagră	50.00	µg	Mn
ridiche neagră	37.16	µg	Cu
ridiche neagră	8.00	µg	I
ridiche neagră	8.00	µg	Ni
ridiche neagră	5.00	µg	V
ridiche neagră	1.90	µg	Se
ridiche neagră	1.00	µg	Cr
salsifi (salată de iarnă) – *Scorzonera hispanica*	320.00	mg	K
salsifi (salată de iarnă) – *Scorzonera hispanica*	75.70	mg	P
salsifi (salată de iarnă) – *Scorzonera hispanica*	53.00	mg	Ca
salsifi (salată de iarnă) – *Scorzonera hispanica*	31.00	mg	Cl
salsifi (salată de iarnă) – *Scorzonera hispanica*	23.00	mg	Mg
salsifi (salată de iarnă) – *Scorzonera hispanica*	5.00	mg	Na
salsifi (salată de iarnă) – *Scorzonera hispanica*	3.30	mg	Fe
salsifi (salată de iarnă) – *Scorzonera hispanica*	410.00	µg	Mn
salsifi (salată de iarnă) – *Scorzonera hispanica*	300.00	µg	Cu
salsifi (salată de iarnă) – *Scorzonera hispanica*	220.00	µg	Zn
salsifi (salată de iarnă) – *Scorzonera hispanica*	185.00	µg	B
salsifi (salată de iarnă) – *Scorzonera hispanica*			F
sfeclă de zahăr	As, B, Ba, Br, Cd, Cr, Cu, Fe, Hg, Li, Mn, Na, P, Pb, Ru, S, Sn, Sr, Ti, Zn		
sfeclă roșie	336.00	mg	K
sfeclă roșie	82.00	mg	Cl
sfeclă roșie	58.00	mg	Na
sfeclă roșie	45.00	mg	P
sfeclă roșie	29.00	mg	Ca
sfeclă roșie	25.00	mg	Mg
sfeclă roșie	2.10	mg	B
sfeclă roșie	930.00	µg	Fe
sfeclă roșie	400.00	µg	Si
sfeclă roșie	344.00	µg	Zn
sfeclă roșie	155.00	µg	Mn
sfeclă roșie	80.44	µg	Cu
sfeclă roșie	20.00	µg	F
sfeclă roșie	8.00	µg	Ni
sfeclă roșie	1.00	µg	Cr
sfeclă roșie	700.00	ng	Co
sfeclă roșie	620.00	ng	Se
sfeclă roșie	400.00	ng	I

sfeclă roşie	Br, Cs, Ru		
ţelină	321.00	mg	K
ţelină	150.00	mg	Cl
ţelină	80.00	mg	P
ţelină	77.00	mg	Na
ţelină	68.00	mg	Ca
ţelină	9.30	mg	Mg
ţelină	1.06	mg	B
ţelină	530.00	µg	Fe
ţelină	369.00	µg	Zn
ţelină	150.00	µg	Mn
ţelină	116.00	µg	Cu
ţelină	14.00	µg	F
ţelină	9.00	µg	Ni
ţelină	2.83	µg	I
ţelină	2.00	µg	Mo
ţelină	900.00	ng	Se
ţelină	500.00	ng	Cr
ţelină	Al, As, Br, Cd, Hg, Pb, Ru, S, Si		
yam, sin. ignamă *(Dioscorea* ssp.)	290.00	mg	K
yam, sin. ignamă *(Dioscorea* ssp.)	44.00	mg	P
yam, sin. ignamă *(Dioscorea* ssp.)	25.00	mg	Ca
yam, sin. ignamă *(Dioscorea* ssp.)	10.00	mg	Na
yam, sin. ignamă *(Dioscorea* ssp.)	900.00	µg	Fe
yam, sin. ignamă *(Dioscorea* ssp.)	110.00	µg	Zn
yam, sin. ignamă *(Dioscorea* ssp.)	1.00	µg	Se
yam, sin. ignamă *(Dioscorea* ssp.)	Al, Co, Cr, Mg, Mn, Sn		
frunze, tulpini, flori			
andive	346.00	mg	K
andive	71.00	mg	Cl
andive	54.30	mg	P
andive	54.00	mg	Ca
andive	53.00	mg	Na
andive	10.00	mg	Mg
andive	1.40	mg	Fe
andive	355.00	µg	Zn
andive	153.00	µg	Mn
andive	43.80	µg	Cu
andive	6.40	µg	I
andive	4.00	µg	Mo
andive	2.75	µg	Se
andive	Ag, Al, As, B, Ba, Cd, Cr, Hg, Li, Mo, Pb, S, Sr, Ti, Zr		
anghinare	353.00	mg	K
anghinare	130.00	mg	P
anghinare	53.00	mg	Ca
anghinare	47.00	mg	Na
anghinare	40.00	mg	Cl
anghinare	26.00	mg	Mg
anghinare	1.50	mg	Fe
anghinare	380.00	µg	Mn
anghinare	350.00	µg	B
anghinare	320.00	µg	Cu
anghinare	700.00	ng	Se
arpagic	434.00	mg	K
arpagic	129.00	mg	Ca
arpagic	75.00	mg	P
arpagic	74.00	mg	Cl
arpagic	44.00	mg	Mg
arpagic	3.00	mg	Na
arpagic	1.90	mg	Fe
arpagic	490.00	µg	Zn
arpagic	59.00	µg	Cu
arpagic	4.20	µg	I
arpagic	F, S, Si		
bame	Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, P, S, Zn		
broccoli	373.00	mg	K
broccoli	105.00	mg	Ca
broccoli	82.00	mg	P
broccoli	78.00	mg	Cl
broccoli	24.00	mg	Mg
broccoli	19.00	mg	Na
broccoli	1.30	mg	Fe
broccoli	605.00	µg	Zn
broccoli	260.00	µg	Mn
broccoli	160.00	µg	B
broccoli	126.00	µg	Cu
broccoli	50.00	µg	Ni
broccoli	15.00	µg	I
broccoli	10.00	µg	F
broccoli	5.00	µg	Co
broccoli	1.00	µg	Cr
broccoli	700.00	ng	Se
ceapă	135.00	mg	K
ceapă	42.00	mg	P
ceapă	31.00	mg	Ca
ceapă	11.00	mg	Mg
ceapă	9.50	mg	Na
ceapă	500.00	µg	Fe
ceapă	220.00	µg	Zn
ceapă	170.00	µg	B
ceapă	83.65	µg	Mn
ceapă	46.44	µg	Cu
ceapă	42.00	µg	F
ceapă	32.00	µg	Mo
ceapă	15.50	µg	Cr
ceapă	13.00	µg	Co
ceapă	8.12	µg	Ni
ceapă	5.10	µg	Al
ceapă	5.00	µg	V
ceapă	2.09	µg	I
ceapă	1.47	µg	Se
ceapă	Ag, As, Ba, Br, Cd, Cl, Ge, Hg, Li, Pb, Ru, S, Si, Sr, Ti, Zr		
cicoare	194.00	mg	K
cicoare	26.00	mg	P
cicoare	25.60	mg	Ca
cicoare	25.00	mg	Cl
cicoare	12.90	mg	Mg
cicoare	4.31	mg	Na
cicoare	2.06	mg	B

cicoare	740.00	µg	Fe
cicoare	300.00	µg	Mn
cicoare	163.00	µg	Zn
cicoare	101.00	µg	Cu
cicoare	20.00	µg	Ni
conopidă	328.00	mg	K
conopidă	54.00	mg	P
conopidă	29.00	mg	Cl
conopidă	20.00	mg	Ca
conopidă	17.00	mg	Mg
conopidă	16.00	mg	Na
conopidă	630.00	µg	Fe
conopidă	500.00	µg	Si
conopidă	257.00	µg	Zn
conopidă	170.00	µg	Mn
conopidă	150.00	µg	B
conopidă	41.92	µg	Cu
conopidă	16.50	µg	Ni
conopidă	12.00	µg	F
conopidă	2.00	µg	Cr
conopidă	938.00	ng	Se
conopidă	640.00	ng	I
conopidă	As, Ru		
creson	550.00	mg	K
creson	214.00	mg	Ca
creson	38.00	mg	P
creson	5.00	mg	Na
creson	2.90	mg	Fe
creson	24.00	µg	F
creson	10.00	µg	Mo
creson			Ge
fasole aurie *(Vigna radiata)*, mlădiţe	134.00	mg	K
fasole aurie *(Vigna radiata)*, mlădiţe	49.00	mg	P
fasole aurie *(Vigna radiata)*, mlădiţe	12.00	mg	Mg
fasole aurie *(Vigna radiata)*, mlădiţe	3.70	mg	Ca
fasole aurie *(Vigna radiata)*, mlădiţe	460.00	µg	Fe
fasole aurie *(Vigna radiata)*, mlădiţe	390.00	µg	Zn
fasole aurie *(Vigna radiata)*, mlădiţe	120.00	µg	Cu
fasole aurie *(Vigna radiata)*, mlădiţe	100.00	µg	Mn
fenicul (frunze)	494.00	mg	K
fenicul (frunze)	109.00	mg	Ca
fenicul (frunze)	86.00	mg	Na
fenicul (frunze)	51.00	mg	P
fenicul (frunze)	49.00	mg	Mg
fenicul (frunze)	2.70	mg	Fe
fenicul (frunze)	250.00	µg	Zn
fenicul (frunze)	58.50	µg	Cu
fenicul (frunze)			B
fetică	421.00	mg	K
fetică	70.00	mg	Cl
fetică	49.00	mg	P
fetică	35.00	mg	Ca
fetică	13.00	mg	Mg
fetică	4.00	mg	Na
fetică	2.00	mg	Fe
fetică	442.00	µg	Zn
fetică	110.00	µg	Cu
iarbă-grasă (*Portulaca oleracea*)	390.00	mg	K

iarbă-grasă (*Portulaca oleracea*)	151.00	mg	Mg
iarbă-grasă (*Portulaca oleracea*)	95.00	mg	Ca
iarbă-grasă (*Portulaca oleracea*)	35.00	mg	P
iarbă-grasă (*Portulaca oleracea*)	3.60	mg	Fe
iarbă-grasă (*Portulaca oleracea*)	2.00	mg	Na
linte (mlădiţe)	114.00	mg	K
linte (mlădiţe)	88.00	mg	P
linte (mlădiţe)	15.00	mg	Mg
linte (mlădiţe)	5.50	mg	Ca
linte (mlădiţe)	1.04	mg	Fe
linte (mlădiţe)	890.00	µg	Zn
linte (mlădiţe)	220.00	µg	Cu
linte (mlădiţe)	130.00	µg	Mn
mărar	Al, As, B, Br, Ca, Cd, Cr, Cu, F, Fe, Hg, Mg, Na, Pb, Ru, S, Zn		
mazăre (mlădiţe)	173.00	mg	K
mazăre (mlădiţe)	94.00	mg	P
mazăre (mlădiţe)	56.00	mg	Ca
mazăre (mlădiţe)	18.00	mg	Mg
mazăre (mlădiţe)	980.00	µg	Fe
mazăre (mlădiţe)	630.00	µg	Zn
mazăre (mlădiţe)	190.00	µg	Cu
mazăre (mlădiţe)	110.00	µg	Mn
năsturel	276.00	mg	K
năsturel	180.00	mg	Ca
năsturel	109.00	mg	Cl
năsturel	63.60	mg	P
năsturel	34.00	mg	Mg
năsturel	12.00	mg	Na
năsturel	3.14	mg	Fe
năsturel	110.00	µg	B
ştevie	Ca, Cr, Fe, I, K, Mg, P, Sn		
păpădie (frunze, tije)	440.00	mg	K
păpădie (frunze, tije)	158.00	mg	Ca
păpădie (frunze, tije)	100.00	mg	Cl
păpădie (frunze, tije)	76.00	mg	Na
păpădie (frunze, tije)	70.00	mg	P
păpădie (frunze, tije)	36.00	mg	Mg
păpădie (frunze, tije)	3.10	mg	Fe
păpădie (frunze, tije)	1.20	mg	Zn
păpădie (frunze, tije)	340.00	µg	Mn
păpădie (frunze, tije)	170.00	µg	Cu
păpădie (frunze, tije)	800.00	ng	Se
pătrunjel	1.00	g	K
pătrunjel	245.00	mg	Ca
pătrunjel	190.00	mg	S
pătrunjel	156.00	mg	Cl
pătrunjel	128.00	mg	P
pătrunjel	41.00	mg	Mg
pătrunjel	33.00	mg	Na
pătrunjel	12.00	mg	Si
pătrunjel	5.50	mg	Fe
pătrunjel	2.70	mg	Mn
pătrunjel	619.00	µg	Zn
pătrunjel	540.00	µg	B
pătrunjel	142.00	µg	Cu
pătrunjel	110.00	µg	F

pătrunjel	75.00	µg	Ni
pătrunjel	7.00	µg	Cr
pătrunjel	1.40	µg	Se
pătrunjel	1.00	µg	Co
pătrunjel	Ag, Al, Ba, Br, Cd, Ge, Hg, Li, Mo, Ru, Sr, Ti, Zr		
praz	235.00	mg	K
praz	87.00	mg	Ca
praz	46.00	mg	P
praz	24.00	mg	Cl
praz	18.00	mg	Mg
praz	6.00	mg	Si
praz	4.50	mg	Na
praz	1.00	mg	Fe
praz	310.00	µg	Zn
praz	280.00	µg	B
praz	190.00	µg	Mn
praz	53.07	µg	Cu
praz	16.00	µg	Al
praz	10.00	µg	F
praz	10.00	µg	Mo
praz	5.58	µg	Ni
praz	1.30	µg	I
praz	760.00	ng	Se
praz	250.00	ng	Co
praz			S
revent	270.00	mg	K
revent	60.00	mg	Cl
revent	52.00	mg	Ca
revent	24.00	mg	P
revent	13.00	mg	Mg
revent	2.00	mg	Na
revent	530.00	µg	Fe
revent	500.00	µg	Si
revent	130.00	µg	Mn
revent	130.00	µg	Zn
revent	50.00	µg	Cu
revent	40.00	µg	F
revent	6.25	µg	Ni
revent	2.00	µg	Cr
revent	1.00	µg	I
revent	500.00	ng	Co
revent	500.00	ng	Se
salată	172.08	mg	K
salată	57.00	mg	Cl
salată	22.42	mg	P
salată	20.44	mg	Ca
salată	8.48	mg	Mg
salată	7.52	mg	Na
salată	2.00	mg	Si
salată	780.00	µg	Al
salată	372.00	µg	Zn
salată	335.67	µg	Fe
salată	176.00	µg	Mn

salată	8.16	µg	Cr
salată	5.72	µg	Ni
salată	5.00	µg	Sn
salată	3.14	µg	I
salată	1.33	µg	Mo
salată	1.08	µg	Co
salată	413.00	ng	Se
salată	Ag, As, Ba, Cd, Ga, Hg, La, Li, Pb, Ru, S, Sr, Ti, V, Y, Zr		
soia (mlădiţe)	235.00	mg	K
soia (mlădiţe)	74.67	mg	P
soia (mlădiţe)	32.00	mg	Ca
soia (mlădiţe)	30.00	mg	Na
soia (mlădiţe)	18.50	mg	Mg
soia (mlădiţe)	960.00	µg	Zn
soia (mlădiţe)	897.00	µg	Fe
soia (mlădiţe)	230.00	µg	Cu
soia (mlădiţe)	170.00	µg	Mn
spanac	213.00	mg	K
spanac	170.00	mg	Na
spanac	85.00	mg	Ca
spanac	58.00	mg	Mg
spanac	54.00	mg	Cl
spanac	30.00	mg	P
spanac	4.10	mg	Fe
spanac	585.00	µg	Zn
spanac	474.00	µg	Mn
spanac	110.00	µg	F
spanac	96.57	µg	Cu
spanac	88.00	µg	Br
spanac	53.00	µg	Mo
spanac	23.00	µg	Ni
spanac	12.00	µg	I
spanac	8.94	µg	Cr
spanac	2.00	µg	Sn
spanac	1.90	µg	Co
spanac	800.00	ng	Se
spanac	Al, As, B, Cd, Hg, Pb, Ru, S, Sr		
sparanghel	203.00	mg	K
sparanghel	53.00	mg	Cl
sparanghel	46.00	mg	P
sparanghel	25.84	mg	Ca
sparanghel	18.03	mg	Mg
sparanghel	4.00	mg	Na
sparanghel	651.00	µg	Fe
sparanghel	401.00	µg	Zn
sparanghel	170.00	µg	B
sparanghel	156.00	µg	Cu
sparanghel	102.00	µg	Mn
sparanghel	48.00	µg	F
sparanghel	7.00	µg	I
sparanghel	1.00	µg	Se
sparanghel	Ag, As, Ba, Br, Co, Cr, Hg, Li, Mo, Pb, S, Sr, Ti, V, Zr		
ţelină	80.00	mg	Ca

ţelină	120.00	μg	Cu
ţelină	500.00	μg	Fe
ţelină	100.00	ng	I
ţelină	344.00	mg	K
ţelină	132.00	mg	Na
ţelină	12.00	mg	Mg
ţelină	48.00	mg	P
ţelină	110.00	μg	Zn
usturoi	134.00	mg	P
usturoi	38.00	mg	Ca
usturoi	30.00	mg	Cl
usturoi	1.40	mg	Fe
usturoi	575.00	μg	Zn
usturoi	460.00	μg	Mn
usturoi	440.00	μg	B
usturoi	149.00	μg	Cu
usturoi	70.00	μg	Mo
usturoi	10.00	μg	Ni
usturoi	5.69	μg	Se
usturoi	2.70	μg	I
usturoi	1.80	μg	Al
usturoi	Br, Co, Cr, Ge, K, Mg, Na, S, Si, Sn, U, V		
varză albă	208.00	mg	K
varză albă	130.00	mg	S
varză albă	46.00	mg	Ca
varză albă	37.00	mg	Cl
varză albă	27.50	mg	P
varză albă	23.00	mg	Mg
varză albă	11.67	mg	Na
varză albă	600.00	μg	B
varză albă	500.00	μg	Fe
varză albă	224.00	μg	Zn
varză albă	150.00	μg	Si
varză albă	100.00	μg	Mn
varză albă	34.08	μg	Al
varză albă	33.31	μg	Cu
varză albă	12.00	μg	F
varză albă	6.38	μg	Ni
varză albă	2.92	μg	Cr
varză albă	2.90	μg	Sn
varză albă	2.51	μg	Se
varză albă	1.93	μg	I
varză albă	662.00	ng	Co
varză albă	Ag, As, Ba, Br, Cd, Hg, La, Li, Mo, Pb, Ru, Sr, Ti, V, Y, Zr		
varză creaţă	252.00	mg	K
varză creaţă	55.60	mg	P
varză creaţă	47.00	mg	Ca
varză creaţă	22.00	mg	Cl
varză creaţă	12.00	mg	Mg
varză creaţă	9.00	mg	Na
varză creaţă	900.00	μg	Fe
varză creaţă	300.00	μg	B
varză creaţă	262.00	μg	Zn
varză creaţă	200.00	μg	Mn
varză creaţă	34.68	μg	Cu
varză creaţă	5.00	μg	Ni
varză creaţă	1.23	μg	Se
varză creaţă	1.10	μg	Co
varză de Bruxelles	387.00	mg	K
varză de Bruxelles	83.60	mg	P
varză de Bruxelles	40.00	mg	Cl
varză de Bruxelles	31.00	mg	Ca
varză de Bruxelles	22.00	mg	Mg
varză de Bruxelles	9.57	mg	Na
varză de Bruxelles	1.10	mg	Fe
varză de Bruxelles	590.00	μg	Zn
varză de Bruxelles	270.00	μg	B
varză de Bruxelles	260.00	μg	Mn
varză de Bruxelles	64.86	μg	Cu
varză de Bruxelles	12.00	μg	Co
varză de Bruxelles	12.00	μg	Ni
varză de Bruxelles	7.00	μg	Mo
varză de Bruxelles	700.00	ng	I
varză de Bruxelles	600.00	ng	Se
varză de Bruxelles			S
varză roşie	266.00	mg	K
varză roşie	100.00	mg	Cl
varză roşie	35.00	mg	Ca
varză roşie	30.00	mg	P
varză roşie	18.00	mg	Mg
varză roşie	4.00	mg	Na
varză roşie	500.00	μg	Fe
varză roşie	250.00	μg	B
varză roşie	239.00	μg	Zn
varză roşie	127.00	μg	Mo
varză roşie	100.00	μg	Mn
varză roşie	42.36	μg	Cu
varză roşie	12.00	μg	F
varză roşie	7.71	μg	Ni
varză roşie	7.00	μg	Co
varză roşie	5.20	μg	I
varză roşie	920.00	ng	Se
varză roşie	500.00	ng	Cr
frunzele tinere ale vegetalelor			Al
partea fructiferă a legumelor			
ardei iute	177.00	mg	K
ardei iute	29.00	mg	P
ardei iute	19.00	mg	Cl
ardei iute	12.00	mg	Mg
ardei iute	11.20	mg	Ca
ardei iute	2.65	mg	Na
ardei iute	750.00	μg	Fe
ardei iute	180.00	μg	Zn
ardei iute	100.00	μg	Mn
ardei iute	71.20	μg	Cu
ardei iute	7.97	μg	Al
ardei iute	4.26	μg	Se
ardei iute	2.30	μg	I
ardei iute	Ag, As, B, Ba, Br, Cd, Co, Cr, F, Hg, Li, Mo, Pb, Ru, S, Sn, Sr, Ti, Zr		
castraveţi	141.00	mg	K
castraveţi	37.00	mg	Cl

castraveţi	23.00	mg	P
castraveţi	15.00	mg	Ca
castraveţi	8.50	mg	Na
castraveţi	8.00	mg	Mg
castraveţi	3.63	mg	B
castraveţi	3.00	mg	Si
castraveţi	500.00	µg	Fe
castraveţi	206.00	µg	Zn
castraveţi	150.00	µg	Mn
castraveţi	50.80	µg	Cu
castraveţi	20.00	µg	F
castraveţi	3.55	µg	Ni
castraveţi	3.00	µg	Cr
castraveţi	1.90	µg	I
castraveţi	1.00	µg	Mo
castraveţi	800.00	ng	Se
castraveţi	210.00	ng	V
castraveţi	Ag, Al, As, Ba, Cd, Li, Pb, Ru, S, Sr, Ti, Zr		
chilli	B, Ca, Cr, Cu, Fe, Hg, Mg, Mn, Na, Ni, P, Zn		
dovleac	383.00	mg	K
dovleac	44.00	mg	P
dovleac	22.00	mg	Ca
dovleac	18.00	mg	Cl
dovleac	8.00	mg	Mg
dovleac	1.10	mg	Na
dovleac	800.00	µg	Fe
dovleac	200.00	µg	Zn
dovleac	100.00	µg	B
dovleac	80.00	µg	Cu
dovleac	66.00	µg	Mn
dovleac	2.00	µg	Cr
dovleac	1.40	µg	I
dovleac	Al, Co, Se, Sn		
dovleac turcesc	Ca, Cu, Fe, P		
dovlecei	152.00	mg	K
dovlecei	30.00	mg	Ca
dovlecei	23.00	mg	P
dovlecei	3.00	mg	Na
dovlecei	1.50	mg	Fe
dovlecei	260.00	µg	Zn
dovlecei	140.00	µg	Mn
dovlecei	44.75	µg	Cu
dovlecei	12.00	µg	Mo
dovlecei	2.30	µg	I
dovlecei	1.00	µg	Se
dovlecei	As, Cd, Hg , Mg, Pb		
fasole verde (păstăi)	248.00	mg	K
fasole verde (păstăi)	57.00	mg	Ca
fasole verde (păstăi)	37.80	mg	P
fasole verde (păstăi)	25.00	mg	Mg
fasole verde (păstăi)	18.60	mg	Cl
fasole verde (păstăi)	10.00	mg	Si
fasole verde (păstăi)	2.40	mg	Na
fasole verde (păstăi)	830.00	µg	Fe
fasole verde (păstăi)	336.00	µg	Zn
fasole verde (păstăi)	155.00	µg	B
fasole verde (păstăi)	84.00	µg	Cu
fasole verde (păstăi)	43.00	µg	Mo
fasole verde (păstăi)	15.00	µg	V
fasole verde (păstăi)	12.00	µg	F
fasole verde (păstăi)	8.28	µg	Ni
fasole verde (păstăi)	1.35	µg	Se
fasole verde (păstăi)	1.02	µg	I
fasole verde (păstăi)	800.00	ng	Co
mazăre verde (păstăi)	304.00	mg	K
mazăre verde (păstăi)	108.00	mg	P
mazăre verde (păstăi)	40.00	mg	Cl
mazăre verde (păstăi)	33.00	mg	Mg
mazăre verde (păstăi)	24.00	mg	Ca
mazăre verde (păstăi)	2.00	mg	Na
mazăre verde (păstăi)	1.84	mg	Fe
mazăre verde (păstăi)	753.00	µg	Zn
mazăre verde (păstăi)	660.00	µg	Mn
mazăre verde (păstăi)	326.00	µg	Cu
mazăre verde (păstăi)	70.00	µg	Mo
mazăre verde (păstăi)	45.00	µg	B
mazăre verde (păstăi)	27.00	µg	F
mazăre verde (păstăi)	22.00	µg	Ni
mazăre verde (păstăi)	4.20	µg	I
mazăre verde (păstăi)	3.00	µg	Co
mazăre verde (păstăi)	2.00	µg	Cr
mazăre verde (păstăi)	885.00	ng	Se
mazăre verde (păstăi)	400.00	ng	Si
roşii	242.00	mg	K
roşii	30.00	mg	Cl
roşii	18.00	mg	P
roşii	13.57	mg	Mg
roşii	8.53	mg	Ca
roşii	3.37	mg	Na
roşii	2.70	mg	Si
roşii	550.00	µg	Fe
roşii	168.00	µg	Zn
roşii	131.00	µg	Mn
roşii	115.00	µg	B
roşii	60.44	µg	Cu
roşii	24.00	µg	F
roşii	9.00	µg	Co
roşii	5.00	µg	Cr
roşii	3.89	µg	Ni
roşii	1.80	µg	Al
roşii	985.00	ng	Se
roşii	530.00	ng	I
roşii	Ag, As, Ba, Br, Cd, Ce, Hg, Li, Mo, Nd, Pb, Ru, S, Sr, Ti, V, Y, Zr		
vinete	224.00	mg	K
vinete	55.00	mg	Cl
vinete	21.40	mg	P
vinete	13.10	mg	Ca
vinete	10.80	mg	Mg
vinete	3.17	mg	Na
vinete	420.00	µg	Fe
vinete	280.00	µg	Zn
vinete	190.00	µg	B

vinete	190.00	µg	Mn
vinete	90.00	µg	Cu
vinete	11.00	µg	Ni
vinete	800.00	ng	I
vinete	Ag, Al, As, Ba, Cd, Cr, Hg, Li, Mo, Pb, S, Sr, Ti, Zr		
leguminoase, seminţe oleaginoase şi produsele derivate ale acestora			
bob	As, Ca, Cl, Cu, Fe, I, K, Mg, Na, S		
făină de soia	1.87	g	K
făină de soia	553.00	mg	P
făină de soia	247.00	mg	Mg
făină de soia	195.00	mg	Ca
făină de soia	106.00	mg	Cl
făină de soia	12.10	mg	Fe
făină de soia	4.90	mg	Zn
făină de soia	4.00	mg	Mn
făină de soia	4.00	mg	Na
făină de soia	410.00	µg	Ni
făină de soia	300.00	µg	B
făină de soia	182.00	µg	Mo
făină de soia	110.00	µg	F
făină de soia	800.00	ng	I
făină din seminţe de floarea-soarelui	600.00	mg	P
făină din seminţe de floarea-soarelui	360.00	mg	Ca
fasole africană (*Vigna unguiculata*), boabe uscate	Ce, Cs, Eu, Ru, Y, Zr		
fasole albă (boabe uscate)	1.34	g	K
fasole albă (boabe uscate)	426.00	mg	P
fasole albă (boabe uscate)	220.00	mg	S
fasole albă (boabe uscate)	140.00	mg	Mg
fasole albă (boabe uscate)	113.00	mg	Ca
fasole albă (boabe uscate)	47.00	mg	Cl
fasole albă (boabe uscate)	6.17	mg	Fe
fasole albă (boabe uscate)	3.50	mg	Na
fasole albă (boabe uscate)	2.64	mg	Zn
fasole albă (boabe uscate)	1.62	mg	Mn
fasole albă (boabe uscate)	635.00	µg	Cu
fasole albă (boabe uscate)	430.00	µg	B
fasole albă (boabe uscate)	285.00	µg	Ni
fasole albă (boabe uscate)	20.00	µg	Cr
fasole albă (boabe uscate)	14.40	µg	Se
fasole albă (boabe uscate)	8.00	µg	Co
fasole albă (boabe uscate)	600.00	ng	I
fasole albă (boabe uscate)	Ag, Al, As, Ba, Br, Cd, F, Hg, Li, Mo, Pb, Ru, Si, Sr, Ti, V, Zr		
fasole aurie (*Vigna radiata*), boabe uscate	1.21	g	K
fasole aurie (*Vigna radiata*), boabe uscate	371.00	mg	P
fasole aurie (*Vigna radiata*), boabe uscate	207.00	mg	Mg
fasole aurie (*Vigna radiata*), boabe uscate	123.00	mg	Ca
fasole aurie (*Vigna radiata*), boabe uscate	7.38	mg	Fe
fasole aurie (*Vigna radiata*), boabe uscate	5.80	mg	Na
fasole aurie (*Vigna radiata*), boabe uscate	1.84	mg	Zn
fasole aurie (*Vigna radiata*), boabe uscate	1.06	mg	Mn
fasole aurie (*Vigna radiata*), boabe uscate	1.05	mg	Cu
fasole aurie (*Vigna radiata*), boabe uscate			As
fasole cu aripioare (boabe uscate)	1.02	g	K
fasole cu aripioare (boabe uscate)	530.00	mg	Ca
fasole cu aripioare (boabe uscate)	480.00	mg	P
fasole cu aripioare (boabe uscate)	170.00	mg	Mg
fasole cu aripioare (boabe uscate)	50.00	mg	Na
fasole cu aripioare (boabe uscate)	14.50	mg	Fe
fasole cu aripioare (boabe uscate)	4.60	mg	Zn
fasole cu aripioare (boabe uscate)	3.90	mg	Mn
fasole cu aripioare (boabe uscate)	3.50	mg	Cu
fasole de Lima (*Phaseolus lunatus*), boabe uscate	1.75	g	K
fasole de Lima (*Phaseolus lunatus*), boabe uscate	353.00	mg	P
fasole de Lima (*Phaseolus lunatus*), boabe uscate	207.00	mg	Mg
fasole de Lima (*Phaseolus lunatus*), boabe uscate	90.43	mg	Ca
fasole de Lima (*Phaseolus lunatus*), boabe uscate	13.35	mg	Na
fasole de Lima (*Phaseolus lunatus*), boabe uscate	6.27	mg	Fe
fasole de Lima (*Phaseolus lunatus*), boabe uscate	2.97	mg	Zn
fasole de Lima (*Phaseolus lunatus*), boabe uscate	1.79	mg	Mn
fasole de Lima (*Phaseolus lunatus*), boabe uscate	804.00	µg	Cu
fasole de Lima (*Phaseolus lunatus*), boabe uscate	1.30	µg	Se
fasole de Lima (*Phaseolus lunatus*), boabe uscate	Al, B, Ba		
fasole mung (*Vigna mungo*), boabe uscate	365.00	mg	P
fasole mung (*Vigna mungo*), boabe uscate	243.00	mg	Mg
fasole mung (*Vigna mungo*), boabe uscate	171.00	mg	K
fasole mung (*Vigna mungo*), boabe uscate	123.00	mg	Ca
fasole mung (*Vigna mungo*), boabe uscate	9.80	mg	Fe
fasole mung (*Vigna mungo*), boabe uscate	2.48	mg	Zn
fasole mung (*Vigna mungo*), boabe uscate			As
floarea-soarelui (seminţe)	725.00	mg	K
floarea-soarelui (seminţe)	618.00	mg	P

floarea-soarelui (seminţe)	420.00	mg	Mg
floarea-soarelui (seminţe)	310.00	mg	Ni
floarea-soarelui (seminţe)	98.00	mg	Ca
floarea-soarelui (seminţe)	6.30	mg	Fe
floarea-soarelui (seminţe)	5.20	mg	Zn
floarea-soarelui (seminţe)	2.80	mg	Cu
floarea-soarelui (seminţe)	2.40	mg	Mn
floarea-soarelui (seminţe)	2.00	mg	Na
floarea-soarelui (seminţe)			S
lapte de soia	191.00	mg	K
lapte de soia	28.00	mg	Mg
lapte de soia	3.00	mg	Ca
lapte de soia	3.00	mg	Na
lapte de soia	800.00	µg	Fe
lapte de soia	390.00	µg	Zn
lapte de soia	200.00	µg	Mn
lapte de soia	100.00	µg	Cu
linte (boabe uscate)	837.00	mg	K
linte (boabe uscate)	411.00	mg	P
linte (boabe uscate)	280.00	mg	S
linte (boabe uscate)	129.00	mg	Mg
linte (boabe uscate)	84.00	mg	Cl
linte (boabe uscate)	71.00	mg	Ca
linte (boabe uscate)	7.50	mg	Fe
linte (boabe uscate)	6.60	mg	Na
linte (boabe uscate)	3.73	mg	Zn
linte (boabe uscate)	1.49	mg	Mn
linte (boabe uscate)	715.00	µg	Cu
linte (boabe uscate)	700.00	µg	B
linte (boabe uscate)	310.00	µg	Ni
linte (boabe uscate)	36.00	µg	Co
linte (boabe uscate)	26.00	µg	F
linte (boabe uscate)	9.91	µg	Se
linte (boabe uscate)			I
mac (seminţe)	854.00	mg	P
mac (seminţe)	705.00	mg	K
mac (seminţe)	333.00	mg	Mg
mac (seminţe)	21.00	mg	Na
mac (seminţe)	10.00	mg	Zn
mac (seminţe)	9.50	mg	Fe
mac (seminţe)	1.46	mg	Ca
mazăre galbenă (boabe uscate)	941.00	mg	K
mazăre galbenă (boabe uscate)	375.00	mg	P
mazăre galbenă (boabe uscate)	118.00	mg	Mg
mazăre galbenă (boabe uscate)	55.00	mg	Cl
mazăre galbenă (boabe uscate)	49.70	mg	Ca
mazăre galbenă (boabe uscate)	25.73	mg	Na
mazăre galbenă (boabe uscate)	5.02	mg	Fe
mazăre galbenă (boabe uscate)	3.45	mg	Zn
mazăre galbenă (boabe uscate)	3.00	mg	Si
mazăre galbenă (boabe uscate)	1.80	mg	B
mazăre galbenă (boabe uscate)	1.25	mg	Mn
mazăre galbenă (boabe uscate)	741.00	µg	Cu
mazăre galbenă (boabe uscate)	70.00	µg	Mo
mazăre galbenă (boabe uscate)	40.00	µg	F
mazăre galbenă (boabe uscate)	14.00	µg	I
mazăre galbenă (boabe uscate)	4.20	µg	Co
mazăre galbenă (boabe uscate)	3.00	µg	Se

mazăre verde (boabe)	213.00	mg	K
mazăre verde (boabe)	91.00	mg	P
mazăre verde (boabe)	22.00	mg	Ca
mazăre verde (boabe)	2.00	mg	Na
mazăre verde (boabe)	1.30	mg	Fe
mazăre verde (boabe)	Ag, Al, As, B, Br, Cd, Cl, Co, Cr, Cu, F, Hg, Mg, Mn, Mo, Ni, Pb, Ru, Se, Si, Zn		
năut (boabe uscate)	810.00	mg	K
năut (boabe uscate)	407.00	mg	P
năut (boabe uscate)	155.00	mg	Mg
năut (boabe uscate)	124.00	mg	Ca
năut (boabe uscate)	80.00	mg	Cl
năut (boabe uscate)	25.00	mg	Na
năut (boabe uscate)	6.96	mg	Fe
năut (boabe uscate)	3.54	mg	Zn
năut (boabe uscate)	2.14	mg	Mn
năut (boabe uscate)	810.00	µg	Cu
năut (boabe uscate)	9.00	µg	Se
năut (boabe uscate)	As, Si		
năut (boabe verzi)	58.00	mg	Ca
năut (boabe verzi)	56.00	mg	Mg
năut (boabe verzi)	53.00	mg	K
năut (boabe verzi)	19.00	mg	Na
năut (boabe verzi)	2.95	mg	Fe
năut (boabe verzi)	1.38	mg	Zn
năut (boabe verzi)	1.21	mg	Mn
năut (boabe verzi)	340.00	µg	Cu
in (seminţe)	662.00	mg	P
in (seminţe)	198.00	mg	Ca
in (seminţe)	8.20	mg	Fe
soia (boabe uscate)	1.80	g	K
soia (boabe uscate)	550.00	mg	P
soia (boabe uscate)	220.00	mg	Mg
soia (boabe uscate)	201.00	mg	Ca
soia (boabe uscate)	7.00	mg	Cl
soia (boabe uscate)	6.64	mg	Fe
soia (boabe uscate)	4.73	mg	Na
soia (boabe uscate)	4.18	mg	Zn
soia (boabe uscate)	2.71	mg	Mn
soia (boabe uscate)	1.20	mg	Cu
soia (boabe uscate)	480.68	µg	Ni
soia (boabe uscate)	210.00	µg	Mo
soia (boabe uscate)	19.06	µg	Se
soia (boabe uscate)	6.30	µg	I
soia (boabe uscate)	Al, B, Ba, F, S, Sr, Ti, Zr		
susan (seminţe)	783.00	mg	Ca
susan (seminţe)	607.00	mg	P
susan (seminţe)	458.00	mg	K
susan (seminţe)	347.00	mg	Mg
susan (seminţe)	45.00	mg	Na
susan (seminţe)	10.00	mg	Fe
susan (seminţe)	B, Cr, Cu, I, Zn		
tofu (brânză de soia)	121.00	mg	K
tofu (brânză de soia)	105.00	mg	Ca
tofu (brânză de soia)	103.00	mg	Mg
tofu (brânză de soia)	97.00	mg	P

tofu (brânză de soia)	7.00	mg	Na
tofu (brânză de soia)	5.36	mg	Fe
tofu (brânză de soia)	800.00	µg	Zn
tofu (brânză de soia)	600.00	µg	Mn
tofu (brânză de soia)	200.00	µg	Cu
ciuperci			
burete inelat *(Suillus luteus)*	190.00	mg	K
burete inelat *(Suillus luteus)*	25.00	mg	Ca
burete inelat *(Suillus luteus)*	6.00	mg	Mg
burete inelat *(Suillus luteus)*	1.28	mg	Fe
burete inelat *(Suillus luteus)*	62.00	µg	Mn
burete inelat *(Suillus luteus)*	4.50	µg	Se
ciuperci de bălegar *(Agaricus campestris)*	Al, B, Br, Ca, Cl, Co, Cr, Cu, F, Fe, Ge, I, K, Mg, Mn, Mo, Na, Ni, P, Se, Si, V, Zn		
ciuperci de câmp *(Psalliota campestris)*	Ca, Co, Mg, Mn, Na, Si		
ciuperci de cultură (champignon)	417.00	mg	K
ciuperci de cultură (champignon)	125.00	mg	P
ciuperci de cultură (champignon)	67.00	mg	Cl
ciuperci de cultură (champignon)	13.50	mg	Mg
ciuperci de cultură (champignon)	11.25	mg	Ca
ciuperci de cultură (champignon)	8.00	mg	Na
ciuperci de cultură (champignon)	1.82	mg	Br
ciuperci de cultură (champignon)	1.19	mg	Fe
ciuperci de cultură (champignon)	540.00	µg	Al
ciuperci de cultură (champignon)	540.00	µg	Zn
ciuperci de cultură (champignon)	390.00	µg	Cu
ciuperci de cultură (champignon)	89.00	µg	Mn
ciuperci de cultură (champignon)	31.00	µg	F
ciuperci de cultură (champignon)	18.00	µg	I
ciuperci de cultură (champignon)	10.33	µg	Cr
ciuperci de cultură (champignon)	9.33	µg	Ni
ciuperci de cultură (champignon)	7.02	µg	Se
ciuperci de cultură (champignon)	3.30	µg	Mo
ciuperci de cultură (champignon)	700.00	ng	V
ciuperci de cultură (champignon)	Co, Ge, Si		
mânătarcă *(Boletus edulis)*	341.00	mg	K
mânătarcă *(Boletus edulis)*	85.00	mg	P
mânătarcă *(Boletus edulis)*	12.00	mg	Mg
mânătarcă *(Boletus edulis)*	6.00	mg	Na
mânătarcă *(Boletus edulis)*	4.18	mg	Ca
mânătarcă *(Boletus edulis)*	4.00	mg	Si
mânătarcă *(Boletus edulis)*	1.00	mg	Fe
mânătarcă *(Boletus edulis)*	700.00	µg	Zn
mânătarcă *(Boletus edulis)*	230.00	µg	Cu
mânătarcă *(Boletus edulis)*	184.00	µg	Se
mânătarcă *(Boletus edulis)*	170.00	µg	Mn
mânătarcă *(Boletus edulis)*	63.00	µg	F
mânătarcă *(Boletus edulis)*	10.00	µg	Ni
mânătarcă *(Boletus edulis)*	5.00	µg	Cr
mânătarcă *(Boletus edulis)*	500.00	ng	Co
pitarcă *(Leccinum scabrum)*	360.00	mg	K
pitarcă *(Leccinum scabrum)*	82.60	mg	P
pitarcă *(Leccinum scabrum)*	10.00	mg	Mg
pitarcă *(Leccinum scabrum)*	2.00	mg	Na
pitarcă *(Leccinum scabrum)*	1.89	mg	Ca
pitarcă *(Leccinum scabrum)*	1.60	mg	Fe
pitarcă *(Leccinum scabrum)*	740.00	µg	Mn
pitarcă *(Leccinum scabrum)*	7.90	µg	Se
trufe	526.00	mg	K
trufe	77.00	mg	Na
trufe	62.00	mg	P
trufe	27.70	mg	Cl
trufe	24.00	mg	Ca
trufe	23.80	mg	Mg
trufe	3.50	mg	Fe
zbârciog *(Morchella esculenta)*	390.00	mg	K
zbârciog *(Morchella esculenta)*	162.00	mg	P
zbârciog *(Morchella esculenta)*	16.33	mg	Mg
zbârciog *(Morchella esculenta)*	11.00	mg	Ca
zbârciog *(Morchella esculenta)*	8.00	mg	Cl
zbârciog *(Morchella esculenta)*	2.00	mg	Na
zbârciog *(Morchella esculenta)*	1.20	mg	Fe
zbârciog *(Morchella esculenta)*	450.00	µg	Mn

FRUCTE			
poame			
gutui	201.00	mg	K
gutui	10.30	mg	Ca
gutui	8.20	mg	Mg
gutui	2.00	mg	Na
gutui	1.70	mg	Cl
gutui	600.00	µg	Fe
gutui	200.00	µg	Zn
gutui	101.00	µg	Cu
gutui	20.00	µg	Mn
gutui	6.00	µg	F
gutui	B, P, S		
mere	144.00	mg	K
mere	12.00	mg	P
mere	7.10	mg	Ca
mere	6.40	mg	Mg
mere	3.00	mg	Na
mere	2.20	mg	Cl
mere	500.00	µg	Si
mere	480.00	µg	Fe

mere	245.00	µg	B
mere	103.00	µg	Zn
mere	65.66	µg	Al
mere	53.39	µg	Cu
mere	48.04	µg	Mn
mere	20.00	µg	Br
mere	8.00	µg	Sn
mere	6.60	µg	F
mere	4.00	µg	Cr
mere	3.50	µg	V
mere	2.51	µg	Ni
mere	1.38	µg	Se
mere	1.08	µg	I
mere	629.00	ng	Co
mere	150.00	ng	Mo
mere	Ag, As, Ba, Cd, Hg, Li, Pb, Ru, S, Sr, Ti, Zr		
mere (uscate)	622.00	mg	K
mere (uscate)	50.00	mg	P
mere (uscate)	30.00	mg	Ca
mere (uscate)	10.00	mg	Na
mere (uscate)	1.20	mg	Fe
pere	126.00	mg	K
pere	15.00	mg	P
pere	10.00	mg	Ca
pere	7.80	mg	Mg
pere	5.00	mg	S
pere	2.10	mg	Na
pere	2.00	mg	Cl
pere	260.00	µg	Fe
pere	200.00	µg	Si
pere	183.00	µg	B
pere	162.00	µg	Zn
pere	72.35	µg	Cu
pere	41.86	µg	Mn
pere	37.00	µg	Al
pere	15.00	µg	Co
pere	12.00	µg	F
pere	11.32	µg	Ni
pere	2.50	µg	V
pere	2.00	µg	Cr
pere	1.01	µg	I
pere	589.00	ng	Se
pere	Ag, As, Ba, Cd, Hg, Li, Mo, Pb, Ru, Sr, Ti, Zr		
drupe			
caise	278.00	mg	K
caise	21.00	mg	P
caise	16.00	mg	Ca
caise	9.20	mg	Mg
caise	2.00	mg	Na
caise	1.00	mg	Cl
caise	650.00	µg	Fe
caise	475.00	µg	B
caise	167.00	µg	Mn
caise	139.00	µg	Zn
caise	134.00	µg	Cu
caise	17.00	µg	Ni
caise	14.00	µg	Mo
caise	9.60	µg	F
caise	1.90	µg	Co
caise	1.30	µg	Se
caise	500.00	ng	I
caise	Br, S		
caise (uscate)	1.37	g	K
caise (uscate)	114.00	mg	P
caise (uscate)	82.00	mg	Ca
caise (uscate)	50.00	mg	Mg
caise (uscate)	11.00	mg	Na
caise (uscate)	5.40	mg	Cl
caise (uscate)	4.40	mg	Fe
caise (uscate)	1.50	mg	Mn
caise (uscate)	800.00	µg	Cu
caise (uscate)	400.00	µg	Zn
caise (uscate)	50.00	µg	F
caise (uscate)	16.00	µg	Co
caise (uscate)	2.70	µg	I
cireşe	229.00	mg	K
cireşe	20.00	mg	P
cireşe	17.00	mg	Ca
cireşe	11.00	mg	Mg
cireşe	8.00	mg	S
cireşe	3.00	mg	Cl
cireşe	2.70	mg	Na
cireşe	350.00	µg	Fe
cireşe	115.00	µg	Cu
cireşe	86.13	µg	Mn
cireşe	72.50	µg	Zn
cireşe	60.00	µg	Ni
cireşe	18.00	µg	F
cireşe	3.00	µg	Cr
cireşe	1.60	µg	Co
cireşe	1.24	µg	Se
cireşe	0.91	µg	I
corcoduşe	230.00	mg	K
corcoduşe	33.00	mg	P
corcoduşe	15.00	mg	Mg
corcoduşe	12.00	mg	Ca
corcoduşe	2.45	mg	Cl
corcoduşe	500.00	µg	Fe
corcoduşe	400.00	µg	Na
corcoduşe	1.30	µg	Se
piersici	205.00	mg	K
piersici	23.00	mg	P
piersici	9.20	mg	Mg
piersici	7.80	mg	Ca
piersici	7.00	mg	B
piersici	7.00	mg	S
piersici	2.60	mg	Cl
piersici	1.30	mg	Na
piersici	480.00	µg	Fe
piersici	400.00	µg	Si
piersici	145.00	µg	Zn
piersici	82.80	µg	Mn
piersici	72.63	µg	Cu
piersici	26.50	µg	Ni

piersici	21.00	µg	F
piersici	2.90	µg	Al
piersici	2.00	µg	Cr
piersici	1.20	µg	Se
piersici	1.00	µg	I
piersici	Ag, As, Ba, Cd, Hg, Li, Mo, Pb, Sr, Ti, Zr		
piersici (uscate)	1.34	g	K
piersici (uscate)	126.00	mg	P
piersici (uscate)	54.00	mg	Mg
piersici (uscate)	44.00	mg	Ca
piersici (uscate)	11.00	mg	Cl
piersici (uscate)	9.00	mg	Na
piersici (uscate)	6.90	mg	Fe
piersici (uscate)	630.00	µg	Cu
piersici (uscate)	1.00	µg	I
prune	221.00	mg	K
prune	18.00	mg	P
prune	14.00	mg	Ca
prune	10.00	mg	Mg
prune	1.70	mg	Na
prune	1.50	mg	Cl
prune	440.00	µg	Fe
prune	400.00	µg	Si
prune	340.00	µg	B
prune	102.00	µg	Zn
prune	99.61	µg	Cu
prune	78.06	µg	Mn
prune	11.23	µg	Ni
prune	6.00	µg	Mo
prune	2.00	µg	Cr
prune	2.00	µg	V
prune	1.80	µg	F
prune	1.00	µg	I
prune	900.00	ng	Co
prune	590.00	ng	Se
prune	Ag, Al, As, Ba, Cd, Hg, La, Li, Pb, Ru, S, Sr, Ti, Zr		
prune (renglote)	243.00	mg	K
prune (renglote)	24.80	mg	P
prune (renglote)	13.30	mg	Ca
prune (renglote)	9.60	mg	Mg
prune (renglote)	1.95	mg	Cl
prune (renglote)	1.14	mg	Fe
prune (renglote)	750.00	µg	Na
prune (renglote)	80.00	µg	Cu
prune (uscate)	824.00	mg	K
prune (uscate)	73.00	mg	P
prune (uscate)	52.00	mg	Cl
prune (uscate)	41.00	mg	Ca
prune (uscate)	27.00	mg	Mg
prune (uscate)	8.00	mg	Na
prune (uscate)	2.30	mg	Fe
prune (uscate)	400.00	µg	Cu
prune (uscate)	2.70	µg	Se
prune (uscate)	1.00	µg	I
vişine	114.00	mg	K
vişine	21.00	mg	Cl
vişine	19.00	mg	P
vişine	8.00	mg	Ca
vişine	8.00	mg	Mg
vişine	2.00	mg	Na
vişine	600.00	µg	Fe
vişine	B, Co, Cu, Fe, Mn, S, Zn		
bace			
afine	65.00	mg	K
afine	13.00	mg	P
afine	11.00	mg	S
afine	10.00	mg	Ca
afine	5.00	mg	Cl
afine	2.40	mg	Mg
afine	1.00	mg	Na
afine	840.00	µg	Mn
afine	740.00	µg	Fe
afine	108.00	µg	Zn
afine	97.20	µg	Cu
afine	50.00	µg	B
afine	10.00	µg	Ni
afine	5.00	µg	Si
afine	2.00	µg	F
afine	160.00	ng	V
afine	Al, As, Cd, Cr, Pb, Ru		
agrişe	203.00	mg	K
agrişe	30.00	mg	P
agrişe	29.00	mg	Ca
agrişe	15.00	mg	Mg
agrişe	1.60	mg	Na
agrişe	900.00	µg	Cl
agrişe	630.00	µg	Fe
agrişe	300.00	µg	Si
agrişe	163.00	µg	Cu
agrişe	150.00	µg	Zn
agrişe	140.00	µg	B
agrişe	97.14	µg	Mn
agrişe	11.00	µg	F
agrişe	3.00	µg	Ni
agrişe	1.30	µg	Se
agrişe	1.00	µg	Cr
agrişe	0.92	µg	I
agrişe	Cd, Hg, S		
căpşune	147.00	mg	K
căpşune	29.00	mg	P
căpşune	26.00	mg	Ca
căpşune	15.00	mg	Mg
căpşune	14.00	mg	Cl
căpşune	13.00	mg	S
căpşune	2.50	mg	Na
căpşune	2.00	mg	Si
căpşune	960.00	µg	Fe
căpşune	269.00	µg	Zn
căpşune	225.00	µg	Mn
căpşune	110.00	µg	Al
căpşune	88.00	µg	B
căpşune	46.36	µg	Cu

căpşune	24.00	µg	F
căpşune	9.00	µg	Mo
căpşune	5.01	µg	Ni
căpşune	2.00	µg	Sn
căpşune	1.34	µg	Se
căpşune	1.00	µg	Cr
căpşune	1.00	µg	I
căpşune	752.00	ng	Co
căpşune	Br, Cd, Hg, Ru, S		
coacăze aurii	268.00	mg	K
coacăze aurii	30.10	mg	Ca
coacăze aurii	23.10	mg	P
coacăze aurii	8.80	mg	Mg
coacăze aurii	8.00	mg	Cl
coacăze aurii	1.90	mg	Na
coacăze aurii	1.31	mg	B
coacăze aurii	970.00	µg	Fe
coacăze aurii	140.00	µg	Cu
coacăze aurii	2.20	µg	Se
coacăze negre	310.00	mg	K
coacăze negre	46.00	mg	Ca
coacăze negre	40.00	mg	P
coacăze negre	17.00	mg	Mg
coacăze negre	16.00	mg	S
coacăze negre	15.00	mg	Cl
coacăze negre	3.00	mg	Si
coacăze negre	1.50	mg	Na
coacăze negre	1.29	mg	Fe
coacăze negre	336.00	µg	Mn
coacăze negre	293.00	µg	Zn
coacăze negre	200.00	µg	B
coacăze negre	141.00	µg	Cu
coacăze negre	29.00	µg	F
coacăze negre	10.00	µg	Ni
coacăze negre	3.00	µg	Cr
coacăze negre	1.70	µg	Se
coacăze negre	1.00	µg	I
coacăze negre	250.00	ng	Co
coacăze negre	Al, As, Cd, Hg, Mo, Pb, Ru		
coacăze roşii	238.00	mg	K
coacăze roşii	29.00	mg	Ca
coacăze roşii	29.00	mg	S
coacăze roşii	27.00	mg	P
coacăze roşii	14.00	mg	Cl
coacăze roşii	13.00	mg	Mg
coacăze roşii	2.00	mg	Si
coacăze roşii	1.40	mg	Na
coacăze roşii	910.00	µg	Fe
coacăze roşii	240.00	µg	Mn
coacăze roşii	240.00	µg	Zn
coacăze roşii	180.00	µg	B
coacăze roşii	140.00	µg	Cu
coacăze roşii	23.00	µg	F
coacăze roşii	10.00	µg	Mo
coacăze roşii	5.00	µg	Ni
coacăze roşii	2.00	µg	Cr
coacăze roşii	1.30	µg	Se

coacăze roşii	1.00	µg	I
coacăze roşii	Al, As, Br, Cd, Hg, Pb, Ru		
dud alb (fructe)			Ca
merişor de munte	71.70	mg	K
merişor de munte	14.00	mg	Ca
merişor de munte	9.70	mg	P
merişor de munte	5.50	mg	Mg
merişor de munte	4.00	mg	Cl
merişor de munte	2.00	mg	Na
merişor de munte	500.00	µg	Fe
merişor de munte	260.00	µg	Mn
merişor de munte	190.00	µg	Zn
merişor de munte	170.00	µg	Cu
merişor de munte	100.00	µg	B
merişor de munte	10.00	µg	Mo
merişor de munte	5.00	µg	I
merişor de munte	5.00	µg	Ni
merişor de munte	1.00	µg	Cr
merişor de munte			Al
mur pitic (*Rubus chamaemorus*), fructe			Ru
mure	189.00	mg	K
mure	44.00	mg	Ca
mure	30.00	mg	Mg
mure	30.00	mg	P
mure	9.00	mg	S
mure	3.00	mg	Na
mure	900.00	µg	Fe
mure	894.00	µg	Mn
mure	190.00	µg	Zn
mure	108.00	µg	Cu
mure	87.00	µg	B
mure	400.00	ng	I
mure			Ag
răchiţele (*Vaccinium oxycoccus*)	90.00	mg	K
răchiţele (*Vaccinium oxycoccus*)	14.40	mg	Ca
răchiţele (*Vaccinium oxycoccus*)	9.87	mg	P
răchiţele (*Vaccinium oxycoccus*)	7.20	mg	Mg
răchiţele (*Vaccinium oxycoccus*)	1.76	mg	Na
răchiţele (*Vaccinium oxycoccus*)	1.26	mg	B
răchiţele (*Vaccinium oxycoccus*)	860.00	µg	Fe
răchiţele (*Vaccinium oxycoccus*)	700.00	µg	Cl
răchiţele (*Vaccinium oxycoccus*)	140.00	µg	Cu
stafide	782.00	mg	K
stafide	110.00	mg	P
stafide	80.00	mg	Ca
stafide	41.00	mg	Mg
stafide	21.00	mg	Na
stafide	10.00	mg	Cl
stafide	2.27	mg	Fe
stafide	1.20	mg	B
stafide	464.00	µg	Mn
stafide	370.00	µg	Cu
stafide	250.00	µg	Zn

struguri	192.00	mg	K
struguri	20.00	mg	P
struguri	18.00	mg	Ca
struguri	9.30	mg	Mg
struguri	2.00	mg	Cl
struguri	1.90	mg	Na
struguri	510.00	μg	Fe
struguri	300.00	μg	Si
struguri	104.00	μg	Mn
struguri	82.78	μg	Cu
struguri	55.14	μg	Zn
struguri	14.00	μg	F
struguri	8.00	μg	Ni
struguri	2.00	μg	Cr
struguri	1.69	μg	Se
struguri	1.40	μg	Co
struguri	700.00	ng	I
struguri	Ag, Al, As, B, Ba, Cd, Hg, Li, Mo, Pb, Ru, S, Sn, Sr, Ti, Zr		
zmeură	170.00	mg	K
zmeură	44.00	mg	P
zmeură	40.00	mg	Ca
zmeură	30.00	mg	Mg
zmeură	1.30	mg	Na
zmeură	1.00	mg	Fe
zmeură	362.00	μg	Zn
zmeură	320.00	μg	Mn
zmeură	108.00	μg	Cu
zmeură	98.00	μg	B
zmeură	18.00	μg	Ni
zmeură	3.00	μg	Cr
zmeură	1.30	μg	Se
zmeură	600.00	ng	I
fructe sălbatice			
cătină	Ca, Cl, Fe, K, Mg, Na, P		
fragi	Br, Ca, Fe, I, K, Na, S, Si		
fructe de soc	305.00	mg	K
fructe de soc	57.00	mg	P
fructe de soc	35.00	mg	Ca
fructe de soc	500.00	μg	Na
fructe de soc	4.10	μg	Cr
măceşe	291.00	mg	K
măceşe	258.00	mg	P
măceşe	257.00	mg	Ca
măceşe	146.00	mg	Na
măceşe	104.00	mg	Mg
măceşe	15.60	mg	Cl
măceşe	6.00	mg	S
măceşe	1.80	mg	Cu
măceşe	1.20	mg	Mn
măceşe	1.00	mg	Si
măceşe	920.00	μg	Zn
măceşe	880.00	μg	B
măceşe	520.00	μg	Fe
măceşe	60.00	μg	F

măceşe	40.00	μg	Ni
măceşe	3.00	μg	Cr
măceşe	1.00	μg	Co
măceşe	1.00	μg	I
măceşe	200.00	ng	Se
măceşe	Al, Br, Cd, Pb, Ru, Sn		
scoruşe	234.00	mg	K
scoruşe	42.00	mg	Ca
scoruşe	33.00	mg	P
scoruşe	17.00	mg	Mg
scoruşe	5.00	mg	Cl
scoruşe	3.00	mg	Si
scoruşe	1.60	mg	Mn
scoruşe	1.50	mg	Fe
scoruşe	530.00	μg	B
scoruşe	260.00	μg	Zn
scoruşe	90.00	μg	Cu
scoruşe	30.00	μg	F
scoruşe	10.00	μg	Ni
scoruşe	3.00	μg	Cr
scoruşe	1.00	μg	Co
scoruşe	As, Br, Cd, Hg, Na, Pb, Ru		
fructe tip nucă			
alune	Al, As, Au, Ba, Br, Cd, Cr, Cs, Cu, Eu, F, Hf, Hg, I, La, Lu, Mo, Ru, S, Sa, Sb, Sc, Sm, Sn, Sr, Ta, Th, Ti, Tl, U, V, W		
alune de Brazilia			Sc
alune de pădure	636.00	mg	K
alune de pădure	333.00	mg	P
alune de pădure	226.00	mg	Ca
alune de pădure	156.00	mg	Mg
alune de pădure	10.00	mg	Cl
alune de pădure	10.00	mg	Si
alune de pădure	5.70	mg	Mn
alune de pădure	3.80	mg	Fe
alune de pădure	2.15	mg	B
alune de pădure	2.00	mg	Na
alune de pădure	1.87	mg	Zn
alune de pădure	1.28	mg	Cu
alune de pădure	122.00	μg	Ni
alune de pădure	17.00	μg	F
alune de pădure	14.00	μg	Cr
alune de pădure	12.00	μg	Co
alune de pădure	4.48	μg	Se
alune de pădure	1.50	μg	I
arahide	661.00	mg	K
arahide	341.00	mg	P
arahide	160.00	mg	Mg
arahide	40.43	mg	Ca
arahide	10.96	mg	Na
arahide	7.00	mg	Cl
arahide	2.83	mg	Zn
arahide	1.82	mg	Fe
arahide	1.60	mg	Mn
arahide	1.20	mg	B

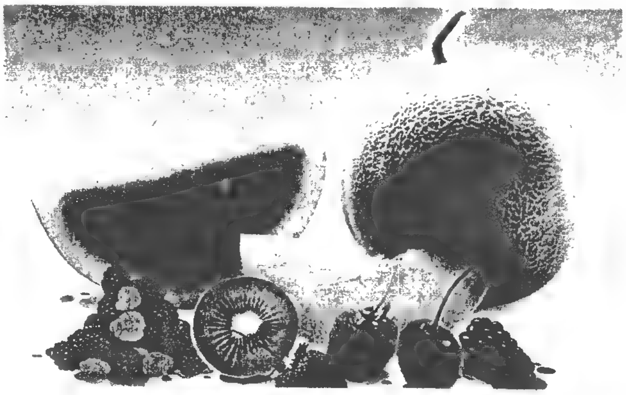
arahide	764.00	µg	Cu
arahide	200.00	µg	Ni
arahide	130.00	µg	F
arahide	42.94	µg	Mo
arahide	34.00	µg	Co
arahide	13.00	µg	I
arahide	8.00	µg	Cr
arahide	5.69	µg	Se
arahide	Al, Cd, Pb, Ru, S		
castane	707.00	mg	K
castane	87.00	mg	P
castane	45.00	mg	Mg
castane	33.00	mg	Ca
castane	13.00	mg	Cl
castane	1.50	mg	Na
castane	1.32	mg	Fe
castane	750.00	µg	Mn
castane	230.00	µg	Cu
castane	1.80	µg	Se
castane	100.00	ng	I
castane	Li, S, Zn		
fistic	1.02	g	K
fistic	500.00	mg	P
fistic	158.00	mg	Mg
fistic	136.00	mg	Ca
fistic	7.30	mg	Fe
fistic	280.00	µg	Zn
fistic	80.00	µg	Ni
fistic	6.40	µg	Se
fistic	Al, As, Au, B, Ba, Br, Cd, Cl, Cr, Cs, Cu, Eu, F, Hg, I, La, Lu, Pb, Ru, S, Sa, Sb, Sc, Sm, Sr, Th, Ti, Tl, V, W		
migdale dulci	835.00	mg	K
migdale dulci	454.00	mg	P
migdale dulci	252.00	mg	Ca
migdale dulci	170.00	mg	Mg
migdale dulci	40.00	mg	Cl
migdale dulci	4.13	mg	Fe
migdale dulci	2.17	mg	Zn
migdale dulci	1.90	mg	Mn
migdale dulci	1.40	mg	B
migdale dulci	850.00	µg	Cu
migdale dulci	130.00	µg	Ni
migdale dulci	90.00	µg	F
migdale dulci	12.00	µg	Cr
migdale dulci	3.52	µg	Se
migdale dulci	2.00	µg	I
migdale dulci	Al, As, Au, Ba, Br, Cd, Cs, Eu, Hf, Hg, La, Lu, Mo, Pb, Ru, S, Sa, Sb, Sc, Sm, Sr, Ta, Th, Ti, Tl, V, W		
nuci	544.00	mg	K
nuci	409.00	mg	P
nuci	200.00	mg	S
nuci	129.00	mg	Mg
nuci	87.00	mg	Ca
nuci	23.00	mg	Cl
nuci	2.70	mg	Zn
nuci	2.50	mg	Fe
nuci	2.40	mg	Na
nuci	1.97	mg	Mn
nuci	880.00	µg	Cu
nuci	760.00	µg	B
nuci	680.00	µg	F
nuci	132.00	µg	Ni
nuci	9.50	µg	Co
nuci	5.50	µg	Se
nuci	3.00	µg	I
nuci	Al, As, Au, Ba, Br, Cd, Ce, Cr, Eu, Hf, Hg, La, Lu, Mo, Pb, Ru, Sa, Sb, Sc, Sm, Sn, Sr, Ta, Th, Ti, Tl, U, V, W		
nucă hicori albă (*Carya ovata*)	As, Au, B, Br, Ce, Cl, Cr, Cu, Eu, F, Fe, Hf, I, Lu, Sc, Sm, Sr, Ta, Th, Ti, V, W		
nuci de caju (*Anacardium occidentale*)	552.00	mg	K
nuci de caju (*Anacardium occidentale*)	373.00	mg	P
nuci de caju (*Anacardium occidentale*)	267.00	mg	Mg
nuci de caju (*Anacardium occidentale*)	31.00	mg	Ca
nuci de caju (*Anacardium occidentale*)	18.40	mg	Cl
nuci de caju (*Anacardium occidentale*)	14.00	mg	Na
nuci de caju (*Anacardium occidentale*)	3.70	mg	Cu
nuci de caju (*Anacardium occidentale*)	2.80	mg	Fe
nuci de caju (*Anacardium occidentale*)	2.09	mg	Zn
nuci de caju (*Anacardium occidentale*)	840.00	µg	Mn
nuci de caju (*Anacardium occidentale*)	500.00	µg	Ni
nuci de caju (*Anacardium occidentale*)	140.00	µg	F
nuci de caju (*Anacardium occidentale*)	10.00	µg	Co
nuci de caju (*Anacardium occidentale*)	10.00	µg	I
nuci de caju (*Anacardium occidentale*)	10.00	µg	Mo
nuci de caju (*Anacardium occidentale*)	Al, Au, B, Ba, Br, Cd, Cr, Cs, Eu, Hf, Hg, La, Lu, Pb, Ru, S, Sa, Sb, Sc, Se, Sm, Sn, Sr, Ta, Th, Ti, Tl, V, W		
nuci de cocos	379.00	mg	K
nuci de cocos	122.00	mg	Cl

nuci de cocos	94.00	mg	P
nuci de cocos	39.00	mg	Mg
nuci de cocos	35.00	mg	Na
nuci de cocos	20.00	mg	Ca
nuci de cocos	2.25	mg	Fe
nuci de cocos	1.31	mg	Mn
nuci de cocos	810.00	µg	Se
nuci de cocos	785.00	µg	Zn
nuci de cocos	25.00	µg	Mo
nuci de cocos	1.20	µg	I
nuci de cocos	Al, As, B, Ba, Br, Cd, Cr, Cs, Cu, Eu, F, Hg, La, Lu, Pb, Ru, S, Sa, Sb, Sc, Sm, Sr, Ti, V, W		
nuci de cocos (lapte)	282.00	mg	K
nuci de cocos (lapte)	183.00	mg	Cl
nuci de cocos (lapte)	47.00	mg	Na
nuci de cocos (lapte)	33.00	mg	P
nuci de cocos (lapte)	30.00	mg	Mg
nuci de cocos (lapte)	27.00	mg	Ca
nuci de cocos (lapte)	400.00	µg	Cu
nuci de cocos (lapte)	100.00	µg	Fe
nuci de pecan *(Carya illinoinensis)*	604.00	mg	K
nuci de pecan *(Carya illinoinensis)*	290.00	mg	P
nuci de pecan *(Carya illinoinensis)*	142.00	mg	Mg
nuci de pecan *(Carya illinoinensis)*	73.00	mg	Ca
nuci de pecan *(Carya illinoinensis)*	3.50	mg	Mn
nuci de pecan *(Carya illinoinensis)*	3.00	mg	Na
nuci de pecan *(Carya illinoinensis)*	2.40	mg	Fe
nuci de pecan *(Carya illinoinensis)*	1.50	mg	Ni
nuci de pecan *(Carya illinoinensis)*	760.00	µg	B
nuci de pecan *(Carya illinoinensis)*	3.00	µg	Se
nuci de pecan *(Carya illinoinensis)*	As, Au, Ba, Br, Cd, Cl, Cr, Cs, Cu, Eu, Hf, Hg, I, La, Lu, Pb, Ru, S, Sa, Sb, Sc, Sm, Sn, Sr, Ta, Th, Ti, Tl, V, W, Zn		
nuc alb *(Juglans cinerea)*, fructe	Ba, Ca, Cd, Cl, Co, Cr, Cs, Cu, Eu, F, Fe, Hg, I, La, Lu, Mg, Mo, Na, P, Pb, Ru, Sm, Sn, Sr, Ta, Th, Ti, V, W, Zn		
nuc brazilian *(Bertholletia excelsa)*, fructe	Ce, Cs, Eu, La, Lu, Sm, Ta, W		
fructe exotice şi alte fructe			
ananas	173.00	mg	K
ananas	17.00	mg	Mg
ananas	16.00	mg	Ca
ananas	14.00	mg	F
ananas	9.00	mg	P
ananas	2.10	mg	Na
ananas	400.00	µg	Fe
ananas	320.00	µg	Mn
ananas	123.00	µg	Zn
ananas	61.40	µg	Cu
ananas	39.00	µg	Cl
ananas	550.00	ng	Se
ananas	B, I, S		
arbore de pâine (*Artocarpus* ssp.)	422.00	mg	K
arbore de pâine (*Artocarpus* ssp.)	36.00	mg	P
arbore de pâine (*Artocarpus* ssp.)	31.00	mg	Ca
arbore de pâine (*Artocarpus* ssp.)	13.00	mg	Na
arbore de pâine (*Artocarpus* ssp.)	1.00	mg	Fe
arbore de pâine (*Artocarpus* ssp.)	220.00	µg	Zn
avocado	503.00	mg	K
avocado	38.00	mg	P
avocado	29.00	mg	Mg
avocado	10.00	mg	Ca
avocado	6.00	mg	Cl
avocado	3.00	mg	Na
avocado	955.00	µg	B
avocado	600.00	µg	Fe
avocado	410.00	µg	Zn
avocado	225.00	µg	Cu
avocado	180.00	µg	Mn
avocado	9.00	µg	V
banane	393.00	mg	K
banane	109.00	mg	Cl
banane	36.00	mg	Mg
banane	28.00	mg	P
banane	8.70	mg	Ca
banane	8.00	mg	Si
banane	1.00	mg	Na
banane	550.00	µg	Fe
banane	326.00	µg	Mn
banane	105.00	µg	Cu
banane	79.00	µg	B
banane	34.00	µg	Ni
banane	28.00	µg	Br
banane	20.00	µg	F
banane	7.50	µg	Cr
banane	6.00	µg	V
banane	3.00	µg	Mo
banane	2.80	µg	I
banane	1.43	µg	Se
banane	Al, As, Hg, Pb, Ru, S, Zn		
curmale (uscate)	650.00	mg	K
curmale (uscate)	117.00	mg	Cl
curmale (uscate)	63.00	mg	Ca
curmale (uscate)	57.00	mg	P
curmale (uscate)	50.00	mg	Mg
curmale (uscate)	35.00	mg	Na
curmale (uscate)	1.90	mg	Fe
curmale (uscate)	400.00	µg	Zn
curmale (uscate)	330.00	µg	Cu
curmale (uscate)	150.00	µg	Mn
curmale (uscate)	29.00	µg	Cr
curmale (uscate)	1.00	µg	I
curmale (uscate)	Al, B, Cd, Pb, S		
finap, sin. zizif *(Ziziphus jujuba)*	278.00	mg	K
finap, sin. zizif *(Ziziphus jujuba)*	33.00	mg	Ca
finap, sin. zizif *(Ziziphus jujuba)*	3.00	mg	Na
finap, sin. zizif *(Ziziphus jujuba)*	800.00	µg	Fe

finap, sin. zizif *(Ziziphus jujuba)*	490.00	µg	Zn
finap, sin. zizif *(Ziziphus jujuba)*	Cu, Mg, Mn		
fructe de sapotier *(Achras Zapota)*	187.00	mg	K
fructe de sapotier *(Achras Zapota)*	24.00	mg	Ca
fructe de sapotier *(Achras Zapota)*	12.00	mg	P
fructe de sapotier *(Achras Zapota)*	700.00	µg	Fe
grepfrut	180.00	mg	K
grepfrut	18.00	mg	Ca
grepfrut	17.00	mg	P
grepfrut	10.00	mg	Mg
grepfrut	2.30	mg	Cl
grepfrut	1.60	mg	Na
grepfrut	340.00	µg	Fe
grepfrut	150.00	µg	B
grepfrut	129.00	µg	Zn
grepfrut	46.15	µg	Cu
grepfrut	44.43	µg	Mn
grepfrut	24.00	µg	F
grepfrut	7.50	µg	Ni
grepfrut	1.30	µg	I
grepfrut	1.00	µg	Cr
grepfrut	1.00	µg	Se
grepfrut	Ag, Al, As, Ba, Cd, Hg, Li, Mo, Pb, Ru, S, Sn, Sr, Ti, Zr		
kaki *(Diospyros kaki)*	170.00	mg	K
kaki *(Diospyros kaki)*	25.00	mg	P
kaki *(Diospyros kaki)*	8.00	mg	Ca
kaki *(Diospyros kaki)*	8.00	mg	Mg
kaki *(Diospyros kaki)*	4.00	mg	Na
kaki *(Diospyros kaki)*	370.00	µg	Fe
kaki *(Diospyros kaki)*	47.00	µg	Mn
kaki *(Diospyros kaki)*	38.00	µg	Zn
kaki *(Diospyros kaki)*	20.00	µg	Cu
kiwi	295.00	mg	K
kiwi	65.50	mg	Cl
kiwi	38.00	mg	Ca
kiwi	31.00	mg	P
kiwi	23.80	mg	Mg
kiwi	4.10	mg	Na
kiwi	800.00	µg	Fe
kiwi	110.00	µg	Zn
kiwi	95.00	µg	Cu
kiwi	94.00	µg	Mn
lămâi	149.00	mg	K
lămâi	28.00	mg	Mg
lămâi	16.00	mg	P
lămâi	11.00	mg	Ca
lămâi	4.50	mg	Cl
lămâi	2.70	mg	Na
lămâi	450.00	µg	Fe
lămâi	175.00	µg	B
lămâi	129.00	µg	Cu
lămâi	106.00	µg	Zn
lămâi	42.00	µg	Mn
lămâi	38.00	µg	Br
lămâi	20.00	µg	Ni
lămâi	10.00	µg	F

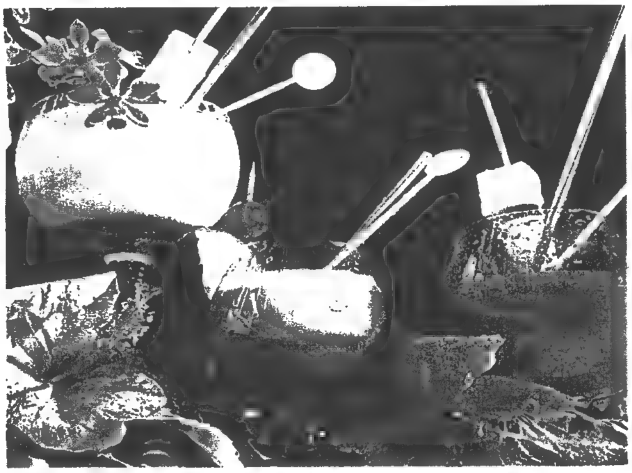
lămâi	1.49	µg	I
lămâi	1.02	µg	Se
lămâi	As, S, Si		
lamâie-limă	Ca, Cu, Fe, Na, Zn		
mandarine	210.00	mg	K
mandarine	33.00	mg	Ca
mandarine	20.00	mg	P
mandarine	11.00	mg	Mg
mandarine	4.00	mg	Cl
mandarine	3.00	mg	Si
mandarine	1.20	mg	Na
mandarine	300.00	µg	Fe
mandarine	90.00	µg	B
mandarine	62.86	µg	Zn
mandarine	55.71	µg	Cu
mandarine	37.43	µg	Mn
mandarine	10.00	µg	F
mandarine	3.00	µg	Ni
mandarine	2.42	µg	Se
mandarine	1.00	µg	Cr
mandarine	800.00	ng	I
mandarine	Al, As, Br, Ru, S		
mango	190.00	mg	K
mango	18.00	mg	Mg
mango	13.00	mg	P
mango	12.00	mg	Ca
mango	5.00	mg	Na
mango	400.00	µg	Fe
mango	170.00	µg	Mn
mango	118.00	µg	Zn
mango	64.00	µg	Cu
mango	48.00	µg	B
mango	1.60	µg	I
mango	600.00	ng	Se
mango	Cl, S, Si		
maracuya	Ca, Fe, Na, P		
măsline verzi	2.10	g	Na
măsline verzi	96.00	mg	Ca
măsline verzi	43.00	mg	K
măsline verzi	19.00	mg	Mg
măsline verzi	17.00	mg	P
măsline verzi	1.80	mg	Fe
măsline verzi	270.00	µg	Cu
măsline verzi	190.00	µg	B
măsline verzi	58.00	µg	Mn
măsline	Cl, Si		
papaia	211.00	mg	K
papaia	40.50	mg	Mg
papaia	20.70	mg	Ca
papaia	16.40	mg	P
papaia	3.40	mg	Na
papaia	420.00	µg	Fe
papaia	160.00	µg	B
papaia	155.00	µg	Zn
papaia	32.20	µg	Cu
papaia	25.00	µg	Mo
papaia	22.50	µg	Mn
papaia			S

pepene galben (cantalup)	330.00	mg	K
pepene galben (cantalup)	21.00	mg	P
pepene galben (cantalup)	20.00	mg	Na
pepene galben (cantalup)	10.00	mg	Mg
pepene galben (cantalup)	6.00	mg	Ca
pepene galben (cantalup)	325.00	µg	Zn
pepene galben (cantalup)	200.00	µg	Fe
pepene galben (cantalup)	111.00	µg	B
pepene galben (cantalup)	68.50	µg	Cu
pepene galben (cantalup)	34.00	µg	Mo
pepene galben (cantalup)	700.00	ng	I
pepene galben (cantalup)	500.00	ng	Se
pepene galben (cantalup)	Ag, Al, As, Ba, Cd, Cr, Hg, Li, Mo, Pb, S, Sr, Ti, Zr		
pepene verde	158.00	mg	K
pepene verde	11.00	mg	P
pepene verde	10.50	mg	Ca
pepene verde	8.30	mg	Cl
pepene verde	2.90	mg	Mg
pepene verde	500.00	µg	Na
pepene verde	400.00	µg	Fe
pepene verde	275.00	µg	Zn
pepene verde	61.00	µg	Cu
pepene verde	14.00	µg	Ni
pepene verde	11.00	µg	F
pepene verde	1.00	µg	I
pepene verde	400.00	ng	Se
pepene verde			B
portocale	177.00	mg	K
portocale	42.00	mg	Ca
portocale	23.00	mg	P
portocale	14.00	mg	Mg
portocale	4.00	mg	Cl
portocale	1.40	mg	Na
portocale	400.00	µg	Fe
portocale	180.00	µg	B
portocale	106.00	µg	Zn
portocale	59.32	µg	Cu
portocale	54.00	µg	Br
portocale	37.97	µg	Mn
portocale	5.00	µg	F
portocale	3.63	µg	Ni
portocale	1.20	µg	I
portocale	1.19	µg	Se
portocale	1.00	µg	Cr
portocale	500.00	ng	Co
portocale	Ag, Al, As, Ba, Cd, Hg, Li, Mo, Pb, Ru, S, Si, Sr, Ti, Zr		
portocale amare	Cu, Fe, Mg, Mn, Na, P, Zn		
rodii	290.00	mg	K
rodii	17.00	mg	P
rodii	8.00	mg	Ca
rodii	7.00	mg	Na
rodii	3.00	mg	Mg
rodii	500.00	µg	Fe
rodii	230.00	µg	Zn
rodii	130.00	µg	Mn
rodii	120.00	µg	Cu
rodii	Cl, S		
smochine (uscate)	850.00	mg	K
smochine (uscate)	193.00	mg	Ca
smochine (uscate)	108.00	mg	P
smochine (uscate)	70.00	mg	Mg
smochine (uscate)	43.00	mg	Cl
smochine (uscate)	40.00	mg	Na
smochine (uscate)	3.30	mg	Fe
smochine (uscate)	710.00	µg	B
smochine (uscate)	380.00	µg	Cu
smochine (uscate)	350.00	µg	Mn
smochine (uscate)	5.60	µg	Se
smochine (uscate)	4.00	µg	I
smochine (uscate)	Br, F, S, Zn		
tamarind *(Tamarindus Indica)*	570.00	mg	K
tamarind *(Tamarindus Indica)*	86.00	mg	P
tamarind *(Tamarindus Indica)*	81.00	mg	Ca
tamarind *(Tamarindus Indica)*	3.00	mg	Na
tamarind *(Tamarindus Indica)*	1.30	mg	Fe
tamarind *(Tamarindus Indica)*	Cl, Cu, Mg, S		



SUCURI DE FRUCTE ŞI DE LEGUME			
nectar de coacăze negre	98.00	mg	K
nectar de coacăze negre	15.00	mg	Ca
nectar de coacăze negre	10.00	mg	P
nectar de coacăze negre	5.00	mg	Na
nectar de coacăze negre	300.00	µg	Fe
nectar de coacăze negre	20.00	µg	Cu
nectar de coacăze roşii	110.00	mg	K
nectar de coacăze roşii	7.10	mg	P
nectar de coacăze roşii	7.00	mg	Ca
nectar de coacăze roşii	340.00	µg	Fe
nectar de coacăze roşii	20.00	µg	Cu
nectar de coacăze roşii	urme		Na
suc de ananas	140.00	mg	K
suc de ananas	38.00	mg	Cl
suc de ananas	12.00	mg	Ca
suc de ananas	12.00	mg	Mg
suc de ananas	10.00	mg	P
suc de ananas	1.00	mg	Na

suc de ananas	700.00	µg	Fe
suc de ananas	90.00	µg	Cu
suc de ananas	85.00	µg	B
suc de grepfrut	142.00	mg	K
suc de grepfrut	14.00	mg	P
suc de grepfrut	9.60	mg	Ca
suc de grepfrut	9.00	mg	Mg
suc de grepfrut	3.60	mg	Cl
suc de grepfrut	1.20	mg	Na
suc de grepfrut	220.00	µg	Fe
suc de grepfrut	30.00	µg	Cu
suc de grepfrut	15.00	µg	F
suc de grepfrut	8.00	µg	Mn
suc de grepfrut	1.00	µg	I
suc de lămâi	138.00	mg	K
suc de lămâi	11.00	mg	Ca
suc de lămâi	11.00	mg	P
suc de lămâi	10.00	mg	Mg
suc de lămâi	5.40	mg	Cl
suc de lămâi	1.00	mg	Na
suc de lămâi	200.00	µg	Cu
suc de lămâi	140.00	µg	Fe
suc de lămâi	24.00	µg	B
suc de lămâi	5.20	µg	I
suc de mandarine	19.00	mg	Ca
suc de mandarine	16.00	mg	P
suc de mandarine	200.00	µg	Fe
suc de mere	116.00	mg	K
suc de mere	7.00	mg	P
suc de mere	6.90	mg	Ca
suc de mere	4.20	mg	Mg
suc de mere	2.20	mg	Na
suc de mere	1.00	mg	Si
suc de mere	300.00	µg	Cl
suc de mere	260.00	µg	Fe
suc de mere	120.00	µg	B
suc de mere	120.00	µg	Mn
suc de mere	120.00	µg	Zn
suc de mere	59.00	µg	Cu
suc de mere	10.00	µg	F
suc de mere	9.51	µg	Ni
suc de mere	3.00	µg	Cr
suc de mere	1.00	µg	Co
suc de mere	1.00	µg	I
suc de morcovi	219.00	mg	K
suc de morcovi	52.00	mg	Na
suc de morcovi	41.00	mg	Cl
suc de morcovi	31.00	mg	P
suc de morcovi	27.00	mg	Ca
suc de portocale	674.00	mg	K
suc de portocale	68.00	mg	Cl
suc de portocale	43.00	mg	Na
suc de portocale	34.00	mg	Ca
suc de portocale	15.00	mg	P
suc de portocale	12.00	mg	Mg
suc de portocale	1.00	mg	Si
suc de portocale	200.00	µg	Fe
suc de portocale	100.00	µg	B
suc de portocale	80.00	µg	Cu
suc de portocale	79.00	µg	Mo
suc de portocale	42.00	µg	Zn
suc de portocale	30.00	µg	Mn
suc de portocale	6.00	µg	Se
suc de portocale	1.00	µg	Cr
suc de portocale	1.00	µg	I
suc de portocale	1.00	µg	Ni
suc de portocale	900.00	ng	F
suc de roşii	236.00	mg	K
suc de roşii	16.00	mg	P
suc de roşii	15.00	mg	Ca
suc de roşii	9.50	mg	Mg
suc de roşii	5.10	mg	Na
suc de roşii	560.00	µg	Fe
suc de roşii	120.00	µg	Cu
suc de roşii	86.00	µg	Zn
suc de roşii	7.70	µg	Mn
suc de roşii	5.00	µg	Ni
suc de roşii	600.00	ng	Se
suc de sfeclă roşie	242.00	mg	K
suc de sfeclă roşie	200.00	mg	Na
suc de sfeclă roşie	28.80	mg	P
suc de spanac	412.00	mg	K
suc de spanac	73.00	mg	Na
suc de spanac	43.90	mg	P
suc de spanac	1.00	mg	Ca
suc de vişine	201.00	mg	K
suc de vişine	17.00	mg	P
suc de vişine	15.00	mg	Ca
suc de vişine	13.00	mg	Mg
suc de vişine	1.00	mg	Na
suc de zmeură	153.00	mg	K
suc de zmeură	18.00	mg	Ca
suc de zmeură	16.00	mg	Mg
suc de zmeură	13.00	mg	P
suc de zmeură	5.00	mg	Cl
suc de zmeură	3.00	mg	Na
suc de zmeură	2.60	mg	Fe
suc de zmeură	1.70	mg	Mn
suc din fructe de soc	288.00	mg	K
suc din fructe de soc	49.00	mg	P
suc din fructe de soc	5.00	mg	Ca
suc din fructe de soc	500.00	µg	Na



DROJDII			
drojdie alimentară (presată)	649.00	mg	K
drojdie alimentară (presată)	605.00	mg	P
drojdie alimentară (presată)	34.00	mg	Na
drojdie alimentară (presată)	28.00	mg	Ca
drojdie alimentară (presată)	28.00	mg	Mg
drojdie alimentară (presată)	4.90	mg	Fe
drojdie alimentară (presată)	4.60	mg	B
drojdie alimentară (presată)	4.05	mg	Zn
drojdie alimentară (presată)	280.00	µg	Mn
drojdie alimentară (presată)	140.00	µg	Cu
drojdie alimentară (presată)	7.00	µg	Mo
drojdie alimentară (presată)	900.00	ng	Se
drojdie alimentară (presată)	500.00	ng	I
drojdie alimentară (presată)			Co
drojdie de bere (uscată)	1,41	g	K
drojdie de bere (uscată)	77,00	mg	Na
drojdie de bere (uscată)	50,00	mg	Ca
drojdie de bere (uscată)	17,60	mg	Fe
drojdie de bere (uscată)	8,00	mg	Zn
drojdie de bere (uscată)	3,32	mg	Cu
drojdie de bere (uscată)	1,90	mg	P
drojdie de bere (uscată)	530,00	µg	Mn
drojdie de bere (uscată)	4,00	µg	I
drojdie de bere (uscată)	Ag, Al, Au, Co, Cr, Mg, Sn		

PRODUSE APICOLE	
apilarnil	Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Zn
miere	Ag, Al, As, B, Ba, Ca, Cd, Cl, Cr, Cu, Fe, Ge, Hg, K, Mg, Mn, Mo, Na, Ni, P, Pb, S, Sb, Si, Sn, Ti, V, Zn
polen	Al, B, Ca, Cl, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, Ni, P, Pb, Pt, S, Si, Sr, Te, Tm, Yb, Zn
propolis	Ag, Al, Ba, Co, Cr, Cu, Fe, Mg, Mn, Ni, Si, Sn, Sr, Ti, Zn

ALTE SURSE	
apă de mare	Ag, Al, As, Au, Ba, Bi, Br, Cl, Cs, Cu, Fe, Ga, Hg, K, Li, Mg, Mo, Na, Os, P, Pb, Pr, Ra, Ru, Sc, Si, Sn, Sr, Te, Ti, Tm, V, Yb, Zn
ape minerale	As, B, Bi, Ca, Cl, Cu, Fe, I, K, Li, Mg, Mn, Na, S, Si, Sr
apă proaspătă de izvor	Ru
argilă	Al, Ca, Cu, Fe, I, K, Li, Mg, Mn, Na, Os, P, Pb, Pr, Ra, S, Se, Si, Te, Ti, Tm, U, Yb, Zn
sare de bucătărie	Cl
sare marină	I
şisturi argiloase	Ga, In, Ru, Sc

PLANTE MEDICINALE CARE CONŢIN ELEMENTE MINERALE

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
Albăstrele (flori)	*Centaurea cyanus*	K, Mn
Alge Laminaria	*Laminaria cloustoni*	As, Br, Ca, Co, F, Fe, Hg, I, K, Mg, Mn, Na, P, Pb, S, Si, Sn
Alge marine		Ag, Al, Au, Ba, Br, Ca, Cl, Co, Cu, F, Fe, Ga, I, K, Li, Mg, Mn, Mo, Ni, P, Ru, S, Si, Sn, Sr, Ti,V, Zn
Alge roşii	*Acrosorium unicinatum, Ahnfeltia gigartinoides* *Botryocladia pseudodichotoma* *Botryoglossusm farlowianum* *Callophyllis flabellulata, Constantinea simplex* *Crpytonemia spp.* *Cryptopleura lobulifera* *Cryptopleura violacea* *Cryptosiphonia woodii* *Cumagloia andersonii* *Endocladia muricata* *Erythrophyllum delesserioides* *Farlowia compressa* *Farlowia mollis* *Gastroclonium coulteri* *Graciliaria spp.* *Graciliaria andersonii* *Grateloupia doryphora* *Gymnogongrus platyphyllus* *Halymenia californica* *Halymenia gardneri* *Halymenia schizymenioides* *Hymenena flabelligera* *Laurencia pacifica* *Laurencia spp.* *Leptocladia binghamiae* *Microcladia coulteri* *Neodilsea americana* *Neodilsea integra* *Neoptilota californica* *Neoptilota densa* *Nienburgia andersoniana* *Opuntiella californica* *Phycodrys setchellii* *Pikea californica* *Pikea robusta* *Plocamium cartilagineum* *Plocamium violaceum* *Polyneura latissima* *Pterocladia capillacea* *Rhodophyta spp.* *Schimmelmannia plumosa* *Schizymenia pacifica* *Scinaia articulata* *Scinaia confusa*	Al, Au, Ca, Co, Hg, I, Mg, Na, P, Sr
Aloe (frunze)	*Aloe vera*	Al, Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
+ **Alungătoare americană** (partea aeriană)	*Cimicifuga racemosa*	Al, K, Mg, P, Se
+ **Alungătoare americană** (rizomi)	*Cimicifuga racemosa*	Al, Ca, Co, Fe, K, Mg, P, Se
Alunul-vrăjitorilor (scoarţă)	*Hamamelis virginiana*	Cu, I, K, Mn, P, Se

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
Anason (fructe)	*Pimpinella anisum*	Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, S, Zn
+ **Anemarena** (rizomi)	*Anemarrhena asphodeloides*	Cu, Fe
+ **Angelică** (rădăcină)	*Angelica archangelica*	Ca
Anghinare (frunze)	*Cynara scolymus*	B, Ca, Cl, Cu, F, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Se
Anin negru (scoarţă)	*Alnus glutinosa*	Ca
Arbore argintiu (scoarţă)	*Albizia julibrissin*	Ca
+ **Arbore de Betel** (frunze)	*Areca catechu*	Mg, P
+ **Arbore de Betel** (seminţe)	*Areca catechu*	Ca, Mg, P, Zn
Arbore de cacao (seminţe)	*Theobroma cacao*	Al, B, Br, Ca, Cd, Co, Cu, K, Mg, Mn, Na, P, Si, Zn
Arbore de ceai verde, sin. **Ceai chinezesc** (frunze)	*Thea sinensis*	Al, Ba, Ca, Co, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Pb, S, Si, Sn, Sr, Ti, Zn
* **Arbore de ceară american** (rădăcină)	*Myrica cerifera*	Ca, Cr
* **Arbore de ceară american** (scoarţă)	*Myrica cerifera*	Al, Ca, Cr, Fe, Na, Se, Sn
* **Arbore de ceară american** (scoarţa rădăcinii)	*Myrica cerifera*	K, Mg, Na
* **Arbore de gumă neagră** (ramuri tinere**)	*Nyssa sylvatica*	Ga, Y
* **Arbore de gumă neagră** (frunze)	*Nyssa sylvatica*	Y, Zr
* **Arbore de plută** (scoarţă)	*Phellodenron amurense*	Cu
Arbore Jaca, sin. **Arbore de pâine** (fructe)	*Artocarpus heterophyllus*	Ca, Fe, K, Na, P, Zn
+ **Armala** (partea aeriană)	*Peganum harmala*	Cu
Armurariu (fructe)	*Silybum marianum*	Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, P, Se, Sn, Zn
Armurariu (frunze)	*Silybum marianum*	Al, Ca, Co, Cr, Fe, Mg, Mn, P, Se, Sn, Zn
Brad (muguri)	*Abies alba*	Ca, Fe, K, Mn, Na, P
Brusture (frunze)	*Arctium lappa*	Al, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Brusture (rădăcină)	*Arctium lappa*	Al, Ca, Cr, Cu, Fe, Hg, I, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Bujor chinezesc (rădăcină)	*Paeonia lactiflora*	Cu
+ **Bumbac** (seminţe)	*Gossypium herbaceum*	Cl
Buricul-Venerei (planta întreagă)	*Umbilicus rupestris*	Fe, K
Busuioc (flori)	*Ocimum basilicum*	Fe, Mn, Na, P
Busuioc (frunze)	*Ocimum basilicum*	Ca, Cu, Fe, Mn, Na, P, Zn
Busuioc (seminţe)	*Ocimum basilicum*	Ca, K, Mg
Busuiocul-cerbilor (partea aeriană)	*Mentha pulegium*	Al, Ca, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Se, Sn, Zn
Captalan (rădăcină, rizomi)	*Petasites hybridus*	K, Mg
Cardamom (seminţe)	*Elettaria cardamomum*	Ca, Cr, Cu, Fe, K, Mn, Na, P, Zn
* **Cardon** (flori)	*Cynara cardunculus*	B, Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, P, Zn
Caşul-popii (partea aeriană)	*Malva neglecta*	K, Na
Călin (scoarţă)	*Viburnum opulus*	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Se, Sn, Zn

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
Călţunaşi (partea aeriană tânără)	*Tropaeolum majus*	Ca, Fe, S
Cătuşnică (partea aeriană)	*Nepeta cataria*	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, P, Se, Sn
+ **Cârcel chinezesc** (partea aeriană)	*Ephedra sinica*	Ca, Fe, Mg, Na, Sn
Chimen (seminţe)	*Carum carvi*	Ca, Co, Cr, Cs, Cu, Fe, K, Mg, Mo, Na, Ni, P, Pb, Ti,V, Zn
Chimen roman (seminţe)	*Cuminum cyminum*	Ca, Co, Cr, Cs, Cu, Fe, K, Mg, Mo, Na, Ni, Pb, Ti, Zn
Cicoare (partea aeriană)	*Cichorium intybus*	B, Ca, Cl, Co, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, Ni, P, S, Si, Zn
Cicoare (rădăcină)	*Cichorium intybus*	Ca, K, Na, Ni, P, S, Si, Zn
Cicoare (seminţe)	*Cichorium intybus*	Fe, K, Na, Ni, P, S, Si, Zn
Cimbru de cultură (partea aeriană)	*Thymus vulgaris*	Al, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, K, Li, Mg, Mn, Na, Ni, P, Se, Sn, Zn
Cimbru de grădină (partea aeriană)	*Satureja hortensis*	Ca, Cu, Li, Mg, Mn, Na, P, Se
Coada-calului (partea aeriană)	*Equisetum arvense*	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Si, Sn
Coada-calului mare (partea aeriană)	*Equisetum maximum*	Si
Coada-şoricelului (flori)	*Achillea millefolium*	Al, Ca, Cd, Co, Cr, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Coriandru (frunze**)	*Coriandrum sativum*	Cu, Fe, Mg, Mn, Na, P
Coriandru (seminţe)	*Coriandrum sativum*	Ca, Cr, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, P, Zn
Creson (frunze)	*Lepidium sativum*	Ca, F, Fe, Ge, I, K, Mo, Na, Ni, P
Creson (seminţe)	*Lepidium sativum*	Ca, Mo, P, S
Crestăţea (partea aeriană)	*Lactuca virosa*	Cd, Cl, Cu, Fe, I, Li, Mg, Na, P, S, Se, Sr, Ti,V, Zn
* **Crin alb** (bulb)	*Lilium candidum*	B
Cruciuliţă (partea aeriană)	*Senecio vulgaris*	K, Mg, Na, P, Si
Dafin (frunze)	*Laurus nobilis*	Cu
+ **Damiana** (frunze)	*Turnera diffusa*	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn
+ **Dediţei chinezeşti** (rădăcină)	*Pulsatilla chinensis*	As
+ **Degeţel de câmp** (frunze)	*Digitalis lanata*	Ba, Co, Cr, Cu, Mn, Sr,V
+ **Degeţel de câmp** (partea aeriană)	*Digitalis lanata*	Mo, Ni
+ **Degeţel roşu** (frunze)	*Digitalis purpurea*	Al, B, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, K, Na, P, S, Sr,V, Zn
+ **Degeţel roşu** (partea aeriană)	*Digitalis purpurea*	Mg, Mn, Mo, Ni
+ **Dracilă** (rădăcină)	*Berberis vulgaris*	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Se, Sn
Dreţe (partea aeriană)	*Lysimachia nummularia*	Ca, Si
* **Drobuşor** (rădăcină)	*Isatis tinctoria*	As, Cu
Echinacea (rădăcină)	*Echinacea angustifolia*	Al, Ca, Co, Cr, Cu, F, Fe, I, Mg, Mn, Na, P, S, Sn, Zn
Enibahar (fructe)	*Pimenta dioica*	Ca, K, Na, Pb, Sr,V, Zn

Denumire românească	**Denumire latină**	**Elemente minerale**
Enibahar (frunze**)	*Pimenta dioica*	Cd, Cr, Hg, Pb
Fenicul (frunze)	*Foeniculum vulgare*	B, Ca, Cu, Fe, K, Mg, Na, P, Sn
Fenicul (seminţe)	*Foeniculum vulgare*	Al, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, I, K, Mg, Mn, Mo, Na, Ni, P, Sn, Ti,V, Zn
Ferigă de câmp	*Pteridium aquilinum*	I
Ferigă sacră, sin. **Feriguţă chinezească** (frunze)	Polystichum polyblepharum	Fe, Ru, Ti
Fetică (frunze)	*Valerianella locusta*	Ca, Cl, Cu, Fe, K, Mg, Na, P, Zn
Frăguliţă (fructe)	*Adoxa moschatellina*	Cu, Fe
Fructul-divin, sin. **Abanos virginian** (fructe)	*Diospyros virginiana*	Ca, Cr, Fe, Mg, Mo, Na, P, Pb, Sr
Fructul-divin, sin. **Abanos virginian** (frunze)	*Diospyros virginiana*	Ca, Co, Cu, Fe, Ga, La, Mg, Mo, Mn, Nd, Ni, P, Pb, Sr, Ti,V, Y, Zn, Zr
Fructul-divin, sin. **Abanos virginian** (ramuri tinere**)	*Diospyros virginiana*	Ca, Cr, Cu, Fe, La, Mg, Mo, Mn, Nd, Ni, P, Pb, Sr, Ti,V, Y, Zn, Zr
Ghimbir (rizomi)	*Zingiber officinalis*	Al, Ca, Co, Cr, Cu, F, Fe, Ge, K, Mg, Mn, Na, Ni, P, Sn, Zn
Ghimbir sălbatic asian (rizomi)	*Asiasarum heterotropoides*	Fe, Hg
Ghimbir sălbatic sieboldian (rizomi)	*Asiasarum sieboldii*	Fe, Hg
+ **Ghimpe pădureţ** (rădăcină, rizomi)	*Ruscus aculeatus*	Ca, Fe, Na, P, Sn
Ghinţură (rădăcină, rizomi)	*Gentiana lutea*	Ca, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Ghizdei (partea aeriană)	*Lotus corniculatus*	Ca, K, Mg, P
Ginkgo biloba (fructe)	*Ginkgo biloba*	Ca, Fe, Mg, Mn, Na, P, Zn
Ginkgo biloba (frunze)	*Ginkgo biloba*	Ca, Cu, Fe
Ginseng (rădăcină)	*Panax ginseng*	Al, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Ginseng american (rădăcină)	*Panax quinquefolium*	Al, As, B, Ca, Fe, Ge, K, Mg, Mn, Mo, Na, P, S,V, Zn
Ginseng japonez (rădăcină)	*Panax japonicus*	Cu
Gotu Kola, sin. **Mandukaparni** (frunze)	*Hydrocotyle asiatica*	Al, Fe
Gotu Kola, sin. **Mandukaparni** (partea aeriană)	*Hydrocotyle asiatica*	Ca, Cr, K, Mg, Mn, Na, P, Si, Sn, Zn
Grindelia (partea aeriană)	*Grindelia robusta*	Se, Zn
Guarana (partea aeriană)	*Paullinia cupana*	Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Zn
Gura-lupului (partea aeriană)	*Scutellaria altissima*	Mg
Gura-lupului virginiană (partea aeriană, când este înflorită)	*Scutellaria laterifolia*	Ca, Cr, Cu, K, Mg, Na, P, Se, Sn, Zn
Hamei (conuri)	*Humulus lupulus*	Al, Ca, Co, Cr, K, Mg, Mn, Na, P, Sn
+ **Harpagophytum** (rădăcină)	*Harpagophytum procumbens*	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Hortensie (flori, rădăcină)	*Hydrangea arborescens*	Al, Ca, Cr, Fe, K, Mg, Mn, P, Sn
Hurmuz roşu (tulpină tânără)	*Symphoricarpus orbiculatus*	Al, Ca, Cd, Cr, Cu, F, Fe, Hg, I, Li, Mg, Mn, Mo, Na, Ni, P, Pb, Se, Sn, Sr, Ti,V, Y, Zn, Zr

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
+ **Hydrastis**, sin. **Rădăcină-aurie** (rădăcină, rizomi)	*Hydrastis canadensis*	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, P, Sn, Zn
Iarba Rami (planta tânără)	*Boehmeria nivea*	Br, Ca, Cl, Cr, Cu, Fe, Mn, P, Ru, S, Sr, Ti, Zn
Iarba-şarpelui (rădăcină)	*Echium vulgare*	Ca, K
Iarbă-acră (partea aeriană)	*Cymbopogon citratus*	Al, Co, Sn
Iarbă-grasă (partea aeriană)	*Portulaca oleracea*	Ca, Cl, Cu, Fe, Li, Mg, Na, P, Zn
Iarbă-mare (rădăcină, rizomi)	*Inula helenium*	Ca, K, Na
Ienupăr (fructe)	*Juniperus communis*	Al Ca, Cl, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, P, Sn
Ienupăr virginian (ramuri tinere**)	*Juniperus virginiana*	Al, Ca, Cd, Cr, Cu, F, Fe, Hg, I, Li, Mg, Mn, Mo, Na, Ni, P, Pb, Se, Sr, Ti,V, Zn, Zr
In (seminţe)	*Linum usitatissimum*	Ca, Fe, P
Isop (flori)	*Hyssopus officinalis*	Al, Cu, Fe, I, K, Mn, Mo, Na, P, S, Zn
Jing Je (partea aeriană)	*Schizonepeta tenuifolia*	Cu, Fe, Mg, Na, Zn
Khadira, sin. **Arbore tăios negru** (frunze**)	*Acacia catechu*	Ca, P
Lacrimile-Maicii-Domnului (seminţe)	*Coix lacryma-jovi*	Cu, Fe, Mg, Mn, Na, Zn
Lemn-dulce (rădăcină)	*Glycyrrhiza glabra*	Al, Ca, Co, Cr, F, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Levănţică (flori)	*Lavandula angustifolia*	B, Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, P
Lichen de piatră (tal)	*Cetraria islandica*	Br, Ca, I, K, Mg, Mn, Na, P
Limba-mielului (flori)	*Borago officinalis*	Mn
Limba-mielului (frunze)	*Borago officinalis*	Ca, Fe, K, Mg, Mn, Na, P
Lingurea (partea aeriană)	*Cochlearia officinalis*	I
+ **Liquidambar american** (frunze)	*Liquidambar styraciflua*	Al, Ca, Cr, Cu, La, Mg, Mn, Na, Nd, Ni, P, Pb, Se, Sr, Ti,V, W, Y, Zn, Zr
+ **Liquidambar american** (ramuri tinere**)	*Liquidambar styraciflua*	Al, Ca, Cr, Cu, F, I, La, Mg, Mn, Na, Nd, Ni, Pb, Se, Sr, Ti, Y, Zn
+ **Liţion chinezesc** (fructe)	*Lycium chinense*	As, Ca, Fe, Hg, Mg, Mn, Na, P, Zn
+ **Liţion chinezesc** (frunze**)	*Lycium chinense*	Ca, Fe, Na, P
+ **Liţion chinezesc** (scoarţa rădăcinii)	*Lycium chinense*	Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, Zn
Lobelia umflată (frunze)	*Lobelia inflata*	Mn, Zn
Lobelia umflată (partea aeriană)	*Lobelia inflata*	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Na, P, Sn
Lobodă (frunze)	*Chenopodium album*	Ca, Fe, Mg, Mo, Mn, Na, P, Zn
Lobodă (seminţe**)	*Chenopodium album*	*Ca, Cu, Fe, Mg, Mo, Mn, P, Zn*
Lobodă de grădină (frunze)	*Atriplex hortensis*	Ca, Fe, K, P
Lotus (rizomi)	*Nelumbo nucifera*	Ca, Fe, Mg, K, Na, P
Lucernă (partea aeriană tânără)	*Medicago sativa*	Al, B, Ca, Co, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Mo, Na, P, S, Si, Zn
Lumânărică (frunze)	*Verbascum thapsus*	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
Luminiţă (frunze tinere)	*Oenothera biennis*	Ca, Mg, P
Luminiţă (seminţe**)	*Oenothera biennis*	Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, P, Zn
Mac de grădină (seminţe)	*Papaver somniferum*	Ca, Cr, Cu, Fe, I, K, Li, Mg, Mn, Na, P, Zn
Mahanimba (fructe**)	*Melia azedarach*	Ca, Mg, P, S
Mahanimba (frunze)	*Melia azedarach*	Ca, Mg, P
Manioc (frunze)	*Manihot utilissima sin. Manihot esculenta*	Ca, Fe, Mg, Zn
Manioc (tuberculi)	*Manihot utilissima sin. Manihot esculenta*	Al, Ca, Fe, Mg, Mn, Na, P, S, Zn
Măcriş (frunze)	*Rumex acetosa*	Ca, Cu, Fe, I, K, Mg, Mn, Na, Sn, Zn
Măcriş (rădăcină)	*Rumex acetosa*	Mg, Mn
Măgheran (partea aeriană)	*Majorana hortensis*	Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Mo, Na, P, S, Zn
Mălin american (frunze)	*Prunus serotina*	Al, Ba, Ca, Cr, Cu, Fe, La, Mg, Mo, Nd, Ni, P, Pb, Ti,V, Y, Zn, Zr
Mălin american (ramuri tinere**)	*Prunus serotina*	Al, Ca, Cr, Cu, Fe, La, Mg, Mo, Ni, P, Pb, Sr, Ti,V, Y, Zn
Mălin american (scoarţă)	*Prunus serotina*	Al, Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mo, P, Sr, Ti, Zn
Măslin (frunze)	*Olea europea*	Ca, Na, P
Măzăriche (planta întreagă**)	*Lathyrus sativus*	Ca, Fe, K, Mg, Na, P
Măzăriche (seminţe)	*Lathyrus sativus*	Fe, K, Mg, Na, P
Mentă (frunze)	*Mentha piperita*	Al, Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Mo, Na, P, Sn, Zn
Merişor de munte (fructe)	*Vaccinium vitis-idaea*	Al, B, Ca, Cl, Cr, Cu, I, K, Mg, Mn, Mo, Na, Ni, Ru, Zn
Merişor de munte (frunze)	*Vaccinium vitis-idaea*	Fe, I, Mg, Mn
Mesteacăn (frunze)	*Betula alba*	Ca, Cl, Cu, F, Fe, K, Mg, Na, P
Momordica (fructe)	*Momordica charantia*	Ca, Cu, F, Fe, I, Mn, Mo, Na, P, Pb, Ti
Momordica (frunze**)	*Momordica charantia*	Ca, F, Fe, Mo, Na, P
Musta (tuberculi)	*Cyperus rotundus*	Cu, Fe, Mg, Mn, Na, Zn
Muşchi de Corsica (tal)	*Alsidium helminthocorton*	Ca, Fe, I, Na
Muşchi perlat (tal)	*Chondrus crispus*	Al, Br, Ca, Co, Cr, Fe, Hg, I, K, Li, Mg, Mn, Na, P, S, Sn, Zn
Muşeţel (flori)	*Matricaria chamomilla*	K, Mg, Mn, Na, P
Muştar alb (seminţe)	*Sinapis alba*	As, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, Ni, P, Zn
Nalbă de grădină (flori)	*Althaea rosea*	Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Mo, Na, P, Zn
Nalbă de grădină (frunze)	*Althaea rosea*	Cu, Fe, K, Mg, Mn, Mo, Na, P, Zn
Nalbă de pădure (flori)	*Malva glabra*	Ca, K, Na
Nalbă mare (rădăcină)	*Althaea officinalis*	Al, B, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
Năsturel (partea aeriană)	*Nasturtium officinale*	Ca, Cl, Cu, Fe, I, K, Mg, Na, P, S, Zn
Negrilică (seminţe)	*Nigella sativa*	Ca, Fe, Na
Nisipoasă (partea aeriană)	*Spergularia rubra*	K
Nopticoasă (frunze verzi)	*Hesperis matronalis*	I, P, S
Nuc (coaja verde a fructelor)	*Juglans regia*	As, Ba, Ca, Cl, Co, Cr, Cs, Cu, I, K, Mg, Mn, Na, Ni, P, Pb, S, Zn
Nuc hicori (ramuri tinere**)	*Carya glabra*	Al, B, Ba, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, I, La, Mg, Mo, Ni, P, Ru, Sr, Ti,V, Y, Zn
Nuc hicori alb (ramuri tinere**)	*Carya ovata*	Ca, Cd, Ce, Cr, Cs, Cu, F, Fe, I, La, Li, Mg, Nd, Ru, Sr, Ti, Y, Zn, Zr
Nucşoară (seminţe)	*Myristica fragrans*	As, Ca, Cr, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, P, Zn
Nu-mă-uita (partea aeriană)	*Myosotis palustris*	K
Obligeană (rădăcină, rizomi)	*Acorus calamus*	As, Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, Na
Ochiul-şarpelui (partea aeriană)	*Myosotis arvensis*	Ca, K
Orez (partea aeriană tânără**)	*Oryza sativa*	Si
Orz (partea aeriană tânără)	*Hordeum vulgare*	Ca, Co, Cu, Fe, Ge, I, K, Li, Mg, Mn, Mo, Na, P, Se, Zn
Oţetar (ramuri tinere**)	*Rhus glabra*	Al, Ca, Cd, Cr, Cu, F, I, Mn, Mo, Na, Ni, Pb, Se, Sr, Ti, Zn, Zr
Oţetar lucios (frunze)	*Rhus copallina*	Ga, La, Nd, Y, Zr
Oţetar lucios (ramuri tinere**)	*Rhus copallina*	La, Nd, Y, Zr
Pao D'Arco, sin. **Abanos verde** (scoarţă)	*Tabebuia heptaphylla*	Ca, Co, K, Mg, P, Sn
Paracherniţă (partea aeriană)	*Parietaria officinalis*	Ca, K, S
Parpian (partea aeriană)	*Antennaria dioica*	Si
Păducel (flori)	*Crataegus monogyna*	Fe, K, Mg, P
Păducel (fructe)	*Crataegus monogyna*	K, P, Mg
Păducel alburiu (fructe)	*Crataegus laevigata*	Ca, Mg, P, Sn
Păpădie (frunze)	*Taraxacum officinalis*	B, Br, Ca, Cl, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Ru, S, Se, Si, Sn, Ti, Zn
Păpădie (partea aeriană)	*Taraxacum officinalis*	Sr
Păpădie (rădăcină)	*Taraxacum officinalis*	Al, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, S, Se, Si, Sn, Sr, Ti, Zn
Păpălău mexican (fructe)	*Physalis ixocarpa*	Fe
* **Pătlagina-nisipurilor** (seminţe)	*Plantago arenaria*	Sn
Pătrunjel de câmp chinezesc (partea aeriană)	*Peucedanum decursivum*	Fe, Ru, S, Ti
+ **Pedicuţă** (partea aeriană)	*Lycopodium clavatum*	Cu, Fe, Hg, Mn, Na, Ra, Zn
+ **Pelin** (frunze)	*Artemisia absinthium*	Mn
+ **Pelin** (partea aeriană)	*Artemisia absinthium*	Ca, Co, Cu, Fe, K, Mg, Mo, Na, P, Zn
+ **Pelinariţă** (partea aeriană)	*Artemisia vulgaris*	Br, Ca, Cl, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, P, Ru, S, Sr, Ti, Zn

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
Pin spinos (ramuri tinere**)	*Pinus echinata*	Al, Ca, Cd, Cr, Hg, I, Li, Mg, Mn, Na, Ni, Pb, Se, Sr, Ti,V, Zn, Zr
Pin spinos (muguri)	*Pinus echinata*	Y
Pinion dulce (seminţe)	*Pinus pinea*	Cu, Fe, Na, P, Zn
Piper negru (fructe)	*Piper nigrum*	Ca, Cl, Cr, Cu, Fe, I, Mn, Na, Ni, P, S, Si, Zn
Pir (rizomi)	*Agropyron repens, sin. Elymus repens*	Al, K, Mg, Mn, P, Se, Si, Sn
+ **Piretru**, sin. **Granat** (partea aeriană, când planta este înflorită)	*Tanacetum parthenium*	Ca, K, Mg, P, Sn
Plămânărică (partea aeriană)	*Pulmonaria officinalis*	Mg
Pliscul-cucoarei (partea aeriană)	*Erodium cicutarium*	K
Podbal (flori)	*Tussilago farfara*	As, F, Fe, I, K, Mg, Mn, Na, Pb, Zn
Podbal (frunze)	*Tussilago farfara*	Ca, F, Fe, I, K, Mg, Mn, Na, Pb, Zn
Porumb (mătase)	*Zea mays*	Ca, Co, Cr, K, Mg, Mn, P, Si
Porumbar (flori)	*Prunus spinosa*	K, Mg
Porumbar (fructe)	*Prunus spinosa*	K
Porumbar (frunze)	*Prunus spinosa*	Mg
Pufuliţă de mlaştină (partea aeriană)	*Epilobium palustris*	Ca, Cu, K, P, S, Zn
Răchiţele (fructe)	*Vaccinium oxycoccus*	B, Ca, Cl, Cu, Fe, K, Mg, Na, P
Răsfug (partea aeriană)	*Sedum telephium*	P
+ **Rehmannia** (rădăcină)	*Rehmannia glutinosa*	Cu, Fe, Zn
+ **Revent** (frunze)	*Rheum rhaponticum*	Ca, Cl, Co, Cr, Cu, F, Ni, P, Se
+ **Revent** (partea aeriană)	*Rheum rhaponticum*	I, K, Mg, Mn, Na, Zn
+ **Revent chinezesc** (frunze)	*Rheum palmatum var. tanguticum*	Fe
+ **Revent chinezesc** (rizomi)	*Rheum palmatum var. tanguticum*	Ca, Fe, K, Mg, Na, P
Rocoină (partea aeriană)	*Stellaria media*	Al, Ca, Cl, Co, Cr, Cu, K, Mg, Mn, Na, P, S, Si, Zn
Roiniţă (frunze)	*Melissa officinalis*	Al, Fe
Romaniţă mare (flori)	*Chamaemelum nobile*	Mn, Sn
Rosellă (flori**)	*Hibiscus sabdariffa*	Ca, Co, Fe, Mg, Mn, Na, P, Sn
Rosellă (fructe)	*Hibiscus sabdariffa*	Ca, Mn, Na, P, S, Sn
Rosellă (frunze)	*Hibiscus sabdariffa*	Ca, Fe, Mn, Na, P, Sn
Rotunjoară (partea aeriană)	*Glechoma hederacea*	Br, Ca, Cl, Cr, Cu, Fe, K, Mn, Ru, S, Sr, Ti, Zn
Rozmarin (flori)	*Rosmarinus officinalis*	Ca, Cu, Fe, K, Mg, Na, P
Rozmarin (frunze)	*Rosmarinus officinalis*	Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Zn
Rozmarin (seminţe)	*Rosmarinus officinalis*	Pb
+ * **Rută parfumată** (frunze)	*Agathosma betulina*	Al, Ca, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Se, Sn, Zn
Salcie (scoarţă)	*Salix alba*	Al, Ca, Co, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
Salvie (frunze)	*Salvia officinalis*	Al, B, Ca, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
+ **Saschiu** (partea aeriană)	*Vinca minor*	Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, P, Zn
Sassafras (frunze**)	*Sassafras officinalis*	Ag, Al, Ba, Ca, Cr, Cu, Fe, Ga, Mg, Mo, Mn, Ni, P, Pb, Sr, Ti,V, W, Zr
Sassafras (ramuri tinere**)	*Sassafras officinalis*	Ca, Cr, Cu, Fe, Mg, Mo, Mn, Ni, P, Pb, Sr, Ti,V, Zn, Zr
Sassafras (scoarţă)	*Sassafras officinalis*	Al, Ba, Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, P, Sr, Ti, Zn
Scai de câmp (rădăcină, rizomi)	*Eryngium campestre*	Ca, K, Na
Schinduf (frunze)	*Trigonella foenum-graecum*	Ca
Schinduf (seminţe)	*Trigonella foenum-graecum*	Al, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, S, Se, Sn, Zn
Schinel (partea aeriană)	*Cnicus benedictus*	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn
+ **Schisandra** (fructe)	*Schisandra chinensis*	Al, As, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Na, P, Sn
+ * **Scoarţă-sacră**, sin. **Cascara sagrada** (scoarţă)	*Rhamnus purshiana*	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn
Scorţişoară (frunze)	*Cinnamomum verum*	Cr
Scorţişoară (scoarţă)	*Cinnamomum verum*	Ca, Cl, Cr, Cu, Fe, I, Mn, Na, Ni, P, Ru, S, Sr, Ti, Zn
Scorţişoară chinezească (flori**)	Cinnamomum cassia	Hg
Scorţişoară chinezească (scoarţă)	*Cinnamomum cassia*	Hg, I, Mn, Ti
* **Scorţişoară japoneză** (scoarţa rădăcinii)	*Cinnamomum sieboldii*	Cr, Cu, Fe, I, Pb, Ru, S, Ti, Zn
* **Scorţişoară japoneză** (scoarţă)	*Cinnamomum sieboldii*	Br, Ca, Cl, Fe, Pb, Ru, Sr, Zn
Sculătoare (tuberculi)	*Dactylorhiza maculata*	Ca, K
Senna (fructe)	*Cassia angustifolia*	Fe, Na
Senna (frunze)	*Cassia angustifolia*	Cr, Fe, Mg, Mn, Na, Se, Sn, Zn
Silur (partea aeriană, când este înflorită)	*Euphrasia rostkoviana*	Al, Ca, Co, Fe, K, Mg, P, Sn
Smilax, sin. **Salce** (rădăcină)	*Smilax aspera*	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn
Soc (fructe)	*Sambucus nigra*	Ca, Cr, K, Na, P
Sovârf (flori)	*Origanum vulgare*	Ca, Cu, Fe, Na, Zn
Spirulină (planta întreagă)	*Spirulina pratensis*	Ca, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Se, Zn
Stejar (scoarţă)	*Quercus robur*	Ca, Fe, K, Mg, Na, P, Si
Stejar alb (ramuri tinere**)	*Quercus alba*	Ba, Ca, Cd, Cr, Cu, F, Fe, I, K, La, Li, Mg, Mo, Mn, Na, Ni, P, Pb, Ru, Sn, Sr, Ti,V, Y, Zn
Stejar alb (scoarţă)	*Quercus alba*	Al, Ba, Ca, Cd, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Sr, Zn
* **Stejar negru** (ramuri tinere**)	*Quercus velutina*	La, Ru, Y
* **Stejar roşu american** (fructe**)	*Quercus rubra*	As, Au, Br, Ca, Cd, Cl, Cr, Cu, Eu, F, Hf, I, La, Lu, Mg, Mo, Na, Ni, Pb, Ru, S, Sb, Sc, Sm, Sn, Sr, Ta, Th, Ti,V, W, Zn

Denumire românească	**Denumire latină**	**Elemente minerale**
* **Stejar roşu american** (ramuri tinere**)	*Quercus rubra*	Ca, Cr, Cu, Fe, I, La, Li, Mg, Mn, Mo, Na, Ni, P, Pb, Ru, Sn, Sr, Ti,V, Y, Zn
* **Stejar stelat** (ramuri tinere**)	*Quercus stellata*	Ca, Cd, Cr, Cu, F, Fe, Hg, I, Mg, Mn, Na, Ni, P, Pb, Sr, Ti, Zn
Stupiniţă (tubercul)	*Platanthera bifolia*	Fe
Sunătoare (frunze, flori)	*Hypericum perforatum*	Cd, Pb
Sunătoare (rădăcină)	*Hypericum perforatum*	Pb
Susai blând, sin. **Susaiul gâştei** (frunze)	*Sonchus oleraceus*	Fe
Susan (seminţe)	*Sesamum indicum*	B, Ca, Cr, Cu, Fe, I, K, Mg, Na, P, Zn
Şofran (flori)	*Crocus sativus*	Cu, Mn, Na, Zn
Şofrănaş (flori)	*Carthamus tinctorius*	Al, As, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, Hg, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Şofrănaş (seminţe)	*Carthamus tinctorius*	Ca, Fe, P, Sn
Tapaşnic (partea aeriană înflorită)	*Galeopsis dubia*	Ca, K, Mg, Na, Si, P
Tarhon (flori)	*Artemisia dracunculus*	Ca, Cu, Fe, I, Mg, Mn, Na, P
Tarhon (frunze)	*Artemisia dracunculus*	Ca, Cu, Fe, P
Tătăneasă (frunze)	*Symphytum officinale*	Ca, Co, Cu, Fe, K, Mg, Mn, P, S, Sn, Zn
Tătăneasă (rădăcină)	*Symphytum officinale*	Al, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Tidvă (fructe)	*Lagenaria siceraria*	Ca, Fe, I, Mg, Na, P, Zn
Traista-ciobanului (partea aeriană)	*Capsella bursa-pastoris*	Ca, Fe, K, P
Trifoi roşu (flori)	*Trifolium pratense*	Al, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, S, Se, Sn
Trifoi roşu (vârfuri tinere)	*Trifolium pratense*	Al, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Mo, Na, P, Se, Sn
Trifoişte (frunze)	*Menyanthes trifoliata*	Fe, I, Mn
Troscot chinezesc (partea aeriană)	*Polygonum multiflorum*	Cu, Sn
Troscot chinezesc (rizomi)	Polygonum multiflorum	Cu
Turmeric (rizomi)	*Curcuma longa*	Ca, Cr, Cu, Fe, K, Mn, Na, P
Ulm de câmp (scoarţă internă)	*Ulmus campestris*	K, Si
Ulm roşu (scoarţă internă)	*Ulmus rubra*	Ca, Co, K, Mg, Mn, Na, P, Sn
Unguraş (frunze, inflorescenţă)	*Marrubium vulgare*	Fe, K, S
Urzică mare (frunze)	*Urtica dioica*	Al, As, Br, Ca, Cl, Cr, Cu, F, Fe, Hg, K, Mg, Mn, Na, Ni, P, Pb, Ru, S, Si, Sn, Zn
Urzică mare (rădăcină)	*Urtica dioica*	Ca
Urzică moartă albă (frunze, flori)	*Lamium album*	K
Valeriană (rădăcină)	*Valeriana officinalis*	Al, Ca, Co, Cr, Fe, Mg, Mn, Na, P, Sn
Vanilie (fructe)	*Vanilla planifolia*	Ca, P
Varec, sin. **Alge veziculoase**	*Fucus vesiculosus*	Ag, Al, As, Au, Br, Ca, Co, Cr, Cu, F, Fe, Hg, I, K, Mg, Mn, Na, P, Pb, Si, Sn, Zn

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
Vâsc (frunze)	*Viscum album*	Al, Ca, Co, Cr, Fe, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Ventrilică (rădăcină, rizomi)	*Veronica officinalis*	K, Mg
Verbină (partea aeriană)	*Verbena officinalis*	Ca, Mn
+ **Vetrice** (flori, frunze)	*Tanacetum vulgare*	Mn
Viță-de-vie Kudzu (tuberculi)	*Pueraria thumbergiana*	Ca, K, Mg, P, Si
Vulturică (partea aeriană)	*Hieracium pilosella*	Mn
Yam sălbatic (tuberculi)	*Dioscorea sp.*	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Se, Sn, Zn
Zmeur (frunze)	*Rubus idaeus*	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P

NOTĂ:

(+) Indică plantele care prezintă un anumit grad de toxicitate sau determină reacții adverse atunci când este depășită doza indicată (vezi Anexa 5).

(*) Indică plantele care nu sunt folosite în mod uzual în fitoterapie sau sunt mai puțin cunoscute, dar pe care noi le-am menționat datorită conținutului lor în anumite elemente minerale.

(**) Indică o parte a plantei respective care nu se folosește în mod uzual în fitoterapie.

- ***Plantele se administrează sublingual, sub formă de pulbere fină (se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță de miere naturală). Doza recomandată pentru plantele care nu prezintă un anumit grad de toxicitate este de 1 g de pulbere de 4 ori pe zi, din 6 în 6 ore (de exemplu: 6^{00}, 12^{00}, 18^{00}, 24^{00}).***

- ***Plantele-condiment se administrează în doze mai mici de 1 g și combinate cu alte plante.***

- ***Vă recomandăm să consultați un medic fitoterapeut înainte de a recurge la un tratament cu plante medicinale, deoarece unele plante, deși nu sunt toxice, pot avea anumite contraindicații sau se administrează doar pe o perioadă de timp limitată.***

PLANTE CARE PREZINTĂ UN ANUMIT GRAD DE TOXICITATE SAU DETERMINĂ REACȚII ADVERSE ATUNCI CÂND ESTE DEPĂȘITĂ DOZA INDICATĂ

Denumire românească	Denumire latină	Doza recomandată	Contra-indicații	Precauții	Reacții adverse determinate de supradozare	Observații
Alungătoare americană (partea aeriană, rizomi, rădăcină)	*Cimicifuga racemosa*	0,5 g vârfuri înflorite de 4 ori/zi (din 6 în 6 ore); 0,25 g rădăcină de 4 ori/zi (din 6 în 6 ore)				Se recomandă cure de maxim 6 luni și respectarea dozelor indicate.
Anemarena (rizomi)	*Anemarrhena asphodeloides*	0,5 g de 1-2 ori/zi			Planta este toxică în doze mai mari de 2 g/zi, deoarece inhibă centrii nervoși. În doze mici (sub 0,5 g) nu acționează asupra inimii, în timp ce dozele moderate (0,5-1 g) slăbesc contracțiile cardiace.	Se recomandă folosirea de scurtă durată (maxim 10 zile).
Angelică (rădăcină)	*Angelica archangelica*	0,5 g de 4 ori/zi (din 6 în 6 ore)	ulcer gastro-duodenal	hipertensiune arterială, sarcină	La doze mai mari de 4 g/zi pot apărea depresii psihice.	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Arbore de Betel (fructe, frunze)	*Areca catechu*	0,5 g de 2 ori/zi			În cazul intoxicării apar secreții abundente ale glandelor intestinale, lacrimale, salivare, gastrice, sudoripare.	Efectul consumului de betel în exces este asemănător cu o ușoară intoxicație cu nicotină: vertij, grețuri, stare generală alterată; se instalează apoi o stare euforică (cu păstrarea lucidității) și se anulează complet senzația de foame și de sete.
Armala (partea aeriană)	*Peganum harmala*	0,3 g/zi			În cazul administrării în exces provoacă manifestări asemănătoare cu cele generate de stupefiante.	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Cârcel chinezesc (partea aeriană)	*Ephedra sinica*	0,5 g de 3 ori/zi			Supradozarea provoacă: agitație, excitabilitate nervoasă, disurie, insomnie, palpitații.	Se recomandă folosirea de scurtă durată. Este un puternic stimulator al sistemului nervos central.
Damiana (frunze)	*Turnera diffusa*	0,25 g de 4 ori/zi			Supradozarea poate provoca efecte psihedelice.	Utilizată o perioadă excesiv de lungă poate avea efect toxic asupra ficatului. Este posibil ca efectele psihedelice să se datoreze unei componente din rășină asemănătoare canabinolului (substanță prezentă în canabis)
Dediței chinezești (rădăcină)	*Pulsatilla chinensis*	0,2 g/zi			Supradozarea provoacă iritații.	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.

Denumire românească	Denumire latină	Doza recomandată	Contra-indicații	Precauții	Reacții adverse determinate de supradozare	Observații
Degețel de câmp (partea aeriană)	*Digitalis lanata*	0,05 g de 3 ori/zi			În caz de supradozare apar fenomene toxice, care se manifestă prin: tulburări digestive, tulburări ale ritmului cardiac (bradicardie accentuată), anorexie, cefalee, greață, vărsături, aritmie, obnubilație și uneori tulburări vizuale (imagini colorate în galben).	Efectul cardiotonic (*digitalic*) se instalează la aproximativ 15 minute de la administrare, ajunge la un prag de activitate în 1-2 ore și acțiunea durează maxim 5 zile. *Se administrează numai sub supraveghere medicală !!!*
Degețel roșu (partea aeriană)	*Digitalis purpurea*	0,10 g/zi			Supradozarea determină: vertij, colaps, convulsii, diaree, cefalee (dureri de cap), greață, vărsături, paloare, bradicardie, aritmie (extrasistole ventriculare), sughiț, uscarea gâtului, obnubilație. In intoxicațiile acute apar modificări pe EKG, vărsături, delir toxic, febră, moarte prin sincopă, prin oprirea inimii în sistolă. Se intervine cu spălături gastrice, cărbune medicinal, laxative. Se administrează atropină (pentru blocarea efectelor vagale) și clorură de potasiu (deoarece digitoxina favorizează ieșirea potasiului din celula miocardică). Ca antidot se mai poate folosi EDTA sodic (contraindicat în caz de hipocalcemie și insuficiență renală). Intoxicația cronică (digitalică) se manifestă prin: greață, vărsături, bradicardie (40-50 bătăi/min.), extrasistole, dispnee, anurie, cianoză, delir.	Deoarece substanțele active se elimină greu din organism, dacă este luată mai multe zile în șir (vezi mai jos), devine o plantă otrăvitoare. Este necesară suspendarea administrării după o perioadă de tratament, pentru a acorda timp suficient ca toxina să se elimine (tratament discontinuu: se administrează de exemplu 2 zile nesuccesive/săptămână și restul pauză). *Se administrează numai sub supraveghere medicală!!!*
Dracilă (rădăcină)	*Berberis vulgaris*	0,5 g de 3 ori/zi				Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Ghimpe pădureț (rădăcină, rizomi)	*Ruscus aculeatus*	0,5 g de 4 ori/zi				Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Harpagophytum (partea aeriană)	*Harpagophytum procumbens*	0,5 g de 2 ori/zi	ulcer gastro-duodenal, sarcină		Crește tensiunea arterială.	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Hydrastis, sin. **Rădăcină-aurie** (frunze, rădăcină, rizomi)	*Hydrastis canadensis*	0,5 g de 2-4 ori/zi			Crește tensiunea arterială și poate avea efect paralizant asupra sistemului nervos central.	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Liquidambar american (frunze, ramuri tinere**)	*Liquidambar styraciflua*	0,5-1 g de 2-4 ori/zi	constipație			Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.

Denumire românească	Denumire latină	Doza recomandată	Contra-indicaţii	Precauţii	Reacţii adverse determinate de supradozare	Observaţii
Liţion chinezesc (fructe, frunze**, scoarţa rădăcinii)	*Lycium chinense*	0,5 g de 2 ori/zi				Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depăşită.
Pedicuţă (partea aeriană)	*Lycopodium clavatum*	0,5-1 g de 2-4 ori/zi	sarcină		Supradozarea poate determina toxicitate hepatică.	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depăşită. Pedicuţa nu se fierbe niciodată, deoarece devine toxică.
Pelin (partea aeriană)	*Artemisia absinthium*	2-3 g/zi în 4 reprize	sarcină, perioada de alăptare, ulcer, tulburări psihice (este excitant psihic)		Supradozarea determină: migrenă, vertij. Intoxicaţiile sunt caracterizate prin: agitaţie, halucinaţii, convulsii, pierderea cunoştinţei, inflamaţii ale mucoasei digestive.	Se recomandă cure de maxim 2 săptămâni, deoarece provoacă tulburări digestive şi nervoase (convulsii, insomnii).
Pelinariţă (frunze)	*Artemisia vulgaris*	0,5 g de 4 ori/zi (din 6 în 6 ore)	sarcină, perioada de alăptare		Poate determina intoxicaţii manifestate mai ales prin: hepatită, nefrită, convulsii şi uneori poate cauza chiar moarte.	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depăşită.
Piretru (flori)	*Tanacetum cinerariifolium*	Tinctura (extractul alcoolic) are acţiune vermicidă (antiparazitară) şi se administrează în doze de: 3 mg de 3 ori/zi, înainte de masă – la copii; 5-7 mg de 3 ori/zi, înainte de masă – la adulţi.				Tratamentul se repetă de 3 ori, la interval de 10 zile.
Rehmannia (rădăcină)	*Rehmannia glutinosa*	0,5 g de 4 ori/zi (din 6 în 6 ore)			Poate provoca stop cardiac dacă se supradozează.	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depăşită.
Revent chinezesc (frunze, rizomi)	*Rheum palmatum, var. tanguticum*	Pulberea din rădăcină şi rizomi se administrează în doze de: 0,05-0,10 g/zi ca tonic; 0,1-0,25 g/zi ca antidiareic şi stomahic (datorită taninurilor); 0,25-0,50 g/zi ca laxativ; 1-3 g/zi, ca purgativ şi vermifug.	hiperclorhidrie, hemoroizi, gută, litiază oxalică, cistită, afecţiuni inflamatorii ale micului bazin, ateroscleroză, boli cardiace (antrachinonele pot determina colici puternice), obstrucţie intestinală (ocluzie), inflamaţii acute intestinale (boala Crohn, colită ulceroasă), apendicită, dureri abdominale de origine neprecizată; în sarcină şi în perioada de alăptare.	predispoziţie la constipaţie; persoanele vârstnice	În cazul utilizării de lungă durată pot apărea perturbări ale echilibrului hidro-electrolitic (în special deficit de potasiu), albuminurie şi hematurie. Deficitul de potasiu poate produce tulburări cardiace, slăbiciune musculară (în special dacă planta se foloseşte împreună cu alte plante care conţin glicozide cardiotonice şi steroli sau care au acţiune diuretică).	La prescrierea dozei se va ţine seama că planta conţine acid oxalic; în special la copii se pot produce hemoragii, diaree şi vărsături. Tratamentele nu trebuie să depăşească 7 zile pentru că dau naştere la fenomene de toleranţă crescută (care ar necesita majorarea dozelor). Frunzele verzi nu se consumă, fiind toxice. *Administrarea sa se va realiza numai sub supraveghere medicală!!!*

Denumire românească	Denumire latină	Doza recomandată	Contra-indicații	Precauții	Reacții adverse determinate de supradozare	Observații
Revent (partea aeriană)	*Rheum rhaponticum*	Este laxativ în doze mijlocii (0,5-1 g/zi) și purgativ în doze mari (1-3 g/zi). În doze mici (0,5 g înainte de masă), acțiunea sa este tonică aperitivă.		inflamații cronice ale organelor din micul bazin, constipație cronică, litiază renală oxalică	În frunze se găsesc substanțe toxice; dacă sunt consumate excesiv, determină intoxicații și chiar moartea.	Nu se recomandă utilizarea sa internă în cantități mari sau sistematic (mai ales de către copii) și din cauza conținutului ridicat în acid oxalic și în săruri.
*** Rută parfumată** (frunze)	*Agathosma betulina*	0,125-0,375 g, maxim 1,5 g/zi	inflamații acute ale tractului gastrointestinal, în timpul sarcinii (provoacă avort spontan).		Provoacă: melancolie, tulburări de somn, oboseală, amețeală, spasme. Sucul de frunze proaspete poate produce iritații gastrointestinale, tumefierea limbii, puls scăzut, somnolență, lipotimie, avort.	Poate avea efect mutagen.
Saschiu (partea aeriană)	*Vinca minor*	0,5 -1 g de 4 ori/ zi	tumori cerebrale, hipertensiune intracraniană	sechele după infarct și tulburări organice ale ritmului cardiac (administrarea se va face progresiv și sub control electro-cardiografic); în sarcină și în perioada de alăptare	Supradozarea determină; leucocitopenie, limfocitopenie, scăderea nivelului de α-1, α-2 și γ-globuline (probabil datorită unui efect depresor asupra sistemului imunitar).	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Schisandra (fructe)	*Schisandra chinensis*	0,5 -1 g de 4 ori/zi	stări de excitare, hipertonie, de-reglări cardiace		În doze mari, planta poate determina iritații ale mucoasei gastrice (cu senzația de arsură).	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Scoarță-sacră, sin. **Cascara sagrada** (scoarță)	*Rhamnus purshiana*	0,25-0,35 g de maxim 2 ori/zi	ileus, sarcină, alăptare	diaree		Colorează urina în roșu. Se fac cure de maxim 2 săptămâni, cu o pauză de minim 10 zile
Vetrice (flori, frunze)	*Tanacetum vulgare*	la copii, câte 0,25 g, iar la adulți, câte 0,5 g, de 4 ori/zi	femei gravide		Pot apărea: congestii ale mucoasei tubului digestiv, ale rinichilor și ficatului. În doze mari poate cauza și moartea.	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.

NOTĂ:

(*) Indică plantele care nu sunt folosite în mod uzual în fitoterapie sau sunt mai puțin cunoscute, dar pe care noi le-am menționat datorită conținutului lor în anumite elemente minerale.

(**) Indică o parte a plantei respective care nu se folosește în mod uzual în fitoterapie.

◆ Plantele se administrează sublingual, sub formă de pulbere fină, în dozele indicate în tabel. În prealabil pulberea se umectează cu apă plată sau apă de izvor și se ține sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

◆ Ritmul de administrare este de 4 ori/zi, din 6 în 6 ore (de exemplu: 6^{00}, 12^{00}, 18^{00}, 24^{00}) sau mai rar, în funcție de gradul de toxicitate al plantei (vezi tabelul).

INDEX TERAPEUTIC

Principalele afecţiuni în care sunt indicate elementele minerale naturale

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Abces (în general)	vezi şi: *abces cald, abces rece*	Colecţie purulentă.	**Ca, Sn;** Ag, Au, P
Abces cald	vezi şi: *abces (în general), inflamaţie*	Abces care este însoţit de semne inflamatorii: căldură locală, înroşire-congestie, durere.	Cu, Mn Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de fier
Abces osos	vezi şi: *abces (în general), tuberculoză osoasă*		Au, Cu
Abces osos acut	vezi şi: *abces (în general), tuberculoză osoasă*		Ag, Se, Si
Abces osos cronic	vezi şi: *abces (în general), abces rece, tuberculoză osoasă*		Ag, F, Se, Si
Abces rece	vezi şi: *abces (în general), tuberculoză osoasă*	Colecţie purulentă fără semne acute, care se formează lent şi insidios într-o infecţie cronică, mai ales în cursul unei tuberculoze osteoarticulare sau ganglionare.	Cu, Si Dintre sărurile lui Schussler: clorură de potasiu
Abulie	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*	Tulburare psihică ce se caracterizează prin slăbirea voinţei, antrenând o inhibare a activităţii fizice şi intelectuale.	Ag, Au, Co, Cu, F, Li, Mn, Ni, Si, Sn, Zn
Accident vascular cerebral – preventiv	vezi şi *afecţiuni cardiovasculare (în general)*	Afecţiune care se datorează unei leziuni anatomice la nivelul unuia sau mai multor vase cerebrale. Poate fi provocat de: ocluzia vaselor cerebrale, ruptura unui vas cerebral, diminuarea fluxului sangvin, perturbarea permeabilităţii vasculare, creşterea vâscozităţii sângelui sau de alte tulburări ale sângelui circulant.	Cu, Mg, Si
Acnee (în general)	vezi şi: *acnee juvenilă, acnee rozacee*	Termen generic pentru un grup de afecţiuni variate ale pielii, secundare unei leziuni sau unei tulburări funcţionale a glandelor sebacee şi pilosebacee. Are de cele mai multe ori ca substrat un dezechilibru între hormonii androgeni şi estrogeni.	**Cu, Mn, S, Se, Sn, Zn;** Ca, K, Mg
Acnee juvenilă	vezi şi *acnee (în general)*	Erupţie foliculară caracterizată prin puncte negre, papulo-pustule superficiale sau profunde, localizate mai ales pe faţă, pe spate şi pe partea superioară a toracelui. Este o complicaţie frecventă a seboreei, se întâlneşte mai ales la adolescenţi.	**Ag, Au, Cu, S, Se, Zn;** Cr Dintre sărurile lui Schussler: clorură de potasiu
Acnee rozacee	vezi şi *acnee (în general)*	Afecţiune a pielii cu etiologie variată, apărută după vârsta de 40 de ani şi caracterizată prin tulburări de circulaţie la nivelul pielii feţei. Apare în special pe nas, pe frunte şi pe obraji, determinând colorarea trandafirie a acestor zone şi apariţia de papulo-pustule.	**Zn;** Ag, Au, Ca, Cr, Cu, I, K, Mg, Mn, Se, Si
Acrocianoză		Cianoză (colorarea violaceę-albastră) permanentă a mâinilor şi a gambelor (uneori şi a nasului, urechilor, pometţilor şi părţii posterioare a braţelor), cauzată de un spasm al vaselor cutanate mici datorat unor disfuncţii endocrinologice şi ale sistemului nervos simpatic.	Co, Mn, Si, Zn
Acrodermatită enteropatică		Boală gravă, frecvent mortală, cu debut la sugari şi transmitere genetică. Se manifestă prin asocierea de leziuni cutanate veziculo-buloase şi eritematoscuamoase – localizate la nivelul extremităţilor şi în jurul orificiilor – cu leziuni ale mucoaselor şi fanerelor (păr unghii) şi cu tulburări digestive (diaree).	Zn

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Acrodinie infantilă		Boală vasomotorie a extremităţilor – ce apare la copiii cu vârsta cuprinsă între 6 luni şi 8 ani – caracterizată prin tulburări de comportament, eritem descuamativ al extremităţilor (mâinile şi picioarele sunt roşii, dureroase şi tumefiate) însoţit de parestezii şi dureri, de hiposecreţie sudorală, tahicardie, hipertensiune arterială şi tulburări trofice ale aparatului dentar. Este o reacţie neuroalergică la anumite substanţe toxice (mercur, arsen, ergotină).	Mn, S
Acufene		Senzaţii auditive care nu rezultă consecutiv unei excitaţii sonore exterioare; apare în tulburări ale auzului sau echilibrului.	**Mn;** Co, K, Mg
Adenită (în general)	vezi şi: *adenopatie (în general), adenită fistuloasă, adenită tuberculoasă, inflamaţie*	Inflamaţia ganglionilor limfatici, care se traduce printr-o tumefiere şi care se datorează unei infecţii locale, generale sau regionale.	F Dintre sărurile lui Schussler: clorură de calciu
Adenită fistuloasă	vezi şi: *adenită (în general), fistulă*	Inflamaţie a unui ganglion limfatic, însoţită de o supuraţie printr-o fistulă.	Ag, Au, Cu, F, Mn, Si
Adenită tuberculoasă	vezi şi *adenită (în general)*	Inflamaţie a ganglionilor (predominant cervicali), de origine tuberculoasă, caracterizată prin procese alterativ-necrotice sau proliferativ-nodulare.	Ag, Au, Cu, F, Mn, Se, Si
Adenoidită		Afecţiune la copii (la adulţi apare în cazuri excepţionale), produsă de o infecţie microbiană sau virală, care afectează amigdala faringiană, manifestată prin respiraţie orală, voce alterată, obstrucţie nazală, rinită, afectarea auzului.	Ag, Au, Bi, Cu, Mn, Si
Adenom de prostată	vezi şi *afecţiuni ale prostatei (în general)*	Tumoră benignă dezvoltată la nivelul prostatei. Structura histologică a adenomului este asemănătoare cu cea a prostatei.	Si Dintre sărurile lui Schussler: fluorură de calciu
Adenopatie (în general)	vezi şi *afecţiuni ganglionare (în general)*	Denumire generică pentru orice afecţiune a ganglionilor limfatici, de origine inflamatorie, infecţioasă sau tumorală, caracterizată prin creşterea în volum a acestora.	**Si;** Ag, Au, Cu, Mn (asociat cu cuprul) Dintre sărurile lui Schussler: clorură de calciu
Adenopatie traheo-bronşică	vezi şi *adenopatie (în general)*	Adenopatie intratoracică, fie de etiologie tuberculoasă sau consecutivă unei boli bronho-pulmonare, fie constituind manifestarea unei boli de sistem (autoimună) caracterizată prin mărirea de volum a ganglionilor limfatici ce aparţin unuia sau mai multor grupe ganglionare situate în imediata vecinătate a traheei şi bronhiilor.	As, Cu, Mn, S
Aerofagie		Înghiţirea unor cantităţi mari de aer, o dată cu saliva sau cu alimentele rapid ingerate, care determină aerogastrie (distensia stomacului prin gaze). La sfirşitul mesei, excesul de aer este eliminat de obicei prin eructaţii (râgâieli).	**Co;** Mn, Ni, S, Zn
Afecţiuni ale cavităţii bucale		Modificări patologice survenite la nivelul cavităţii bucale.	Na
Afecţiuni ale căilor respiratorii (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul căilor respiratorii.	Cr
Afecţiuni ale dinţilor şi ale gingiilor (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul dinţilor şi gingiilor.	P
Afecţiuni ale glandei tiroide (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul glandei tiroide.	**I, Mn;** Mg, P
Afecţiuni ale glandelor suprarenale		Modificări patologice survenite la nivelul glandelor suprarenale.	K
Afecţiuni ale glandelor paratiroide		Modificări patologice survenite la nivelul glandelor paratiroide.	P

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Afecţiuni ale glandei hipofize		Modificări patologice survenite la nivelul glandei hipofize.	Si
Afecţiuni ale pancreasului (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul pancreasului.	Ni
Afecţiuni ale prostatei (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul prostatei.	**Sb, Se** (asociat cu zincul şi cu vitamina E), **Si;** Co, Cu, Mg, Mn
Afecţiuni ale sistemului nervos (în general)	vezi şi: *afecţiuni neurologice (în general), afecţiuni psihice (în general)*	Modificări patologice survenite la nivelul sistemului nervos.	S
Afecţiuni ale splinei (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul splinei.	Ni
Afecţiuni articulare (în general)	vezi şi: *artrită, artroză, reumatism (în general)*	Modificări patologice survenite la nivelul sistemului articular.	Mn
Afecţiuni cardiace (în general)	vezi şi *afecţiuni cardiovasculare (în general)*	Modificări patologice survenite la nivelul cordului.	**Cr, Mg, V;** Co, Mn, Ni
Afecţiuni cardiovasculare (în general)	vezi şi *afecţiuni cardiace (în general)*	Modificări patologice survenite la nivelul aparatului cardiovascular.	**Se, Si;** Ge, K, S
Afecţiuni chirurgicale	vezi şi *intervenţii chirurgicale*	Modificări patologice în care se aplică tratament chirurgical.	S
Afecţiuni circulatorii	vezi şi *afecţiuni cardiovasculare (în general)*	Modificări patologice survenite la nivelul sistemului circulator.	Ge
Afecţiuni coronariene	vezi şi: *afecţiuni cardiace (în general)*	Modificări patologice survenite la nivelul arterelor coronariene (vase sangvine de la nivelul cordului).	**Cr, Mg;** Li, Si
Afecţiuni dermatologice (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul pielii.	**As, S, Zn;** Ag, Au, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, I, K, Mg, Mn, Si, Ti
Afecţiuni digestive (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul aparatului digestiv.	Co, Cu, Ni
Afecţiuni ganglionare (în general)	vezi şi *adenopatie (în general)*	Modificări patologice survenite la nivelul ganglionilor limfatici.	As
Afecţiuni gastrice (în general)	vezi şi: *afecţiuni gastro-intestinale (în general), afecţiuni digestive (în general)*	Modificări patologice survenite la nivelul stomacului.	Ag, Au, Li, Mg, Mn, P, Si, Ti
Afecţiuni gastro-intestinale (în general)	vezi şi *afecţiuni gastrice (în general)*	Modificări patologice survenite la nivelul stomacului şi intestinelor.	**S;** Bi, Co
Afecţiuni gripale la fumători	vezi şi *gripă*		Ag, Au, Cu, Mg
Afecţiuni hematologice (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul sângelui.	S
Afecţiuni hepatice (în general)	vezi şi *afecţiuni hepato-biliare (în general)*	Modificări patologice survenite la nivelul ficatului.	**P, Se, Sn;** Mo
Afecţiuni hepato-biliare (în general)	vezi şi *afecţiuni hepatice (în general)*	Modificări patologice survenite la nivelul ficatului şi al vezicii biliare.	**Mg, Mn, S;** Co, Ni, Zn
Afecţiuni intestinale (în general)	vezi şi *afecţiuni gastro-intestinale (în general)*	Modificări patologice survenite la nivelul intestinului.	Ti
Afecţiuni neurologice (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul sistemului nervos.	Co

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Afecţiuni oculare (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul ochilor.	**Zn;** Ag, Au, Cu, Mn, Mo, S
Afecţiuni osoase (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul sistemului osos.	**Ca, F, P, Si Mg**
Afecţiuni osteo-articulare (în general)	vezi şi *afecţiuni osoase (în general)*	Modificări patologice survenite la nivelul sistemului osteo-articular.	F
Afecţiuni psihice (în general)		Modificări patologice survenite la nivel psihic.	**Al, Mo;** Ge
Afecţiuni (recidivante) în sfera ORL		Modificări patologice (recidivante) survenite la nivelul faringelui, laringelui, cavităţii nazale, aparatului auditiv şi vestibular.	S
Afecţiuni renale (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul rinichilor.	Ag, Au, Cu, K, Mn, Mo, S, Sn
Afecţiuni respiratorii (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul aparatului respirator.	As, S
Afecţiuni splenice		Modificări patologice survenite la nivel splenic.	Co
Afecţiuni virale (în general)		Modificări patologice provocate de virusuri.	**Zn;** Au, Ge, Mg
Afecţiuni virale ale glandei tiroide	vezi şi *afecţiuni virale (în general)*	Modificări patologice provocate de virusuri la nivelul glandei tiroide.	I
Afte bucale	vezi şi *afecţiuni ale cavităţii bucale*	Mici ulceraţii superficiale dureroase, gălbui sau albicioase, rotunde sau ovale, înconjurate de un halou roşu, rezultate după spargerea unor vezicule (uneori de origine virală, frecvent de origine micotică şi bacteriană), situate pe mucoasa bucală. Sunt însoţite de senzaţie de arsură.	**Ag;** Au, Bi, Ca, Cu, K, Mn, Zn Dintre sărurile lui Schussler: clorură de potasiu
Agitaţie psiho-motorie, sin. *Excitaţie psiho-motorie*	vezi şi: *afecţiuni psihice (în general), manie*	Stare de nelinişte, hiperactivitate dezordonată, psihică şi motorie, datorată unei creşteri a tensiunii emoţionale.	**Li, Mg, Mn;** Al, Co, Zn
Agorafobie		Teamă morbidă de spaţiile goale, largi, cu tendinţa evitării acestora.	Ag, Al, Au, Cu, Li
Agranulocitoză	vezi şi *afecţiuni hematologice (în general)*	Scăderea marcată a granulocitelor neutrofile (globule albe care intervin în lupta organismului împotriva agenţilor infecţioşi) în sânge, predispunând la apariţia infecţiilor, însoţită de ulceraţii ale mucoaselor şi pielii.	**Mg;** Ag, Au, Co, Cu, Fe, Mn
Agresivitate	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*	Tendinţă la atac, la comportamente şi cuvinte ostile faţă de orice persoană sau obiect ce reprezintă un obstacol în calea obţinerii unei satisfacţii imediate. Poate fi dirijată şi împotriva propriei persoane.	**Ca, Li, Mn;** I
Albuminurie	vezi şi *afecţiuni renale (în general)*	Prezenţa patologică a albuminei în urină (în mod normal, prin urină nu se elimină albumină, decât în cantităţi extrem de mici). Termenul a fost înlocuit cu cel de *proteinurie*, deoarece în bolile renale se elimină şi alte proteine, nu doar albumină.	Ag, Au, Co, Cu, I, K, Li, Mn, Ni, P, Se, Zn Dintre sărurile lui Schussler: clorură de potasiu
Albuminurie cronică	vezi şi *albuminurie*	Prezenţa patologică a albuminei în urină, în cazul unei afecţiuni cronice.	Mg
Albuminurie în caz de infecţie	vezi şi *albuminurie*	Prezenţa patologică a albuminei în urină, în cazul unei infecţii.	Cu
Albuminurie în caz de insuficienţă renală	vezi şi *albuminurie*	Prezenţa patologică a albuminei în urină, apărută în caz de insuficienţă renală.	Ag, Au, Cu, Mn
Alcoolism	vezi şi *intoxicaţii (în general)*	Intoxicaţie cu alcool etilic – acută (consecutivă ingestiei unei cantităţi excesiv de mari de băuturi alcoolice) sau cronică (datorată ingestiei zilnice, repetate de băuturi alcoolice, chiar în doze care nu determină starea de beţie).	**K, Mg, Mn, S;** Ca, Fe, Ni, P, Se, Zn

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Alergie (în general)		Hipersensibilitatea organismului faţă de anumite substanţe străine (alergeni): fire de păr, praf, polen, lapte, produse bacteriene, medicamente. Se manifestă printr-o reacţie imediată, de diferite tipuri: cutanată (urticarie, eczemă), respiratorie (coriză, astm bronşic).	**Ca, Mg, Mo, Mn** (asociat cu magneziul şi cu sulful), **P, S, Se, Zn**; Ag, Au, Co, F, I, K
Alergie alimentară	vezi şi *alergie (în general)*	Reacţie alergică determinată de alergenii conţinuţi în alimente.	**Mn, S**; Ge
Alergie la sulfamide	vezi şi *alergie (în general)*	Reacţie alergică produsă de anumite sulfamide.	I
Alergie în cazul copiilor	vezi şi *alergii (în general)*		Ca
Algoneurodistrofie		Sindrom osteo-articular regional, cu mecanism necunoscut. Evoluţie lent-regresivă. Atinge electiv umerii, mâinile, coapsele, genunchii, picioarele. Poate fi consecinţa: traumatismelor, unor afecţiuni ale sistemului nervos central, infarctului de miocard, medicamentelor.	Co, Cu, Mn
Alopecie	vezi şi: *calviţie, peladă*	Cădere temporară, parţială sau totală a părului.	**Cu, F, Mn, S, Zn**; Ca, Fe, I, Li, Mg
Amenoree (în general)	vezi şi: *amenoree primară, amenoree secundară*	Absenţa menstruaţiilor. Amenorea este normală în timpul sarcinii şi al secreţiei de lapte matern, ca şi după menopauză. Amenoreea poate exista şi fără o cauză patologică (în cazul în care femeia îşi sublimează integral ciclul menstrual) şi în acest caz nu este recomandat să se intervină cu tratament pentru provocarea menstruaţiei.	**Zn**; Ag, Au, Mn, P Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de calciu
Amenoree primară	vezi şi *amenoree*	Absenţa apariţiei menstruaţiilor la tinerele care au depăşit vârsta pubertăţii. Cauze: dezechilibre hormonale, unele boli genetice, absenţa uterului sau a ovarelor. Există situaţii când amenoreea primară nu are nici o legătură cu vreo cauză patologică (vezi *Amenoree în general*).	Cu
Amenoree psihică	vezi şi: *amenoree, amenoree secundară*	Amenoree de cauză psihică	**Zn**; Ag, Au, Li, S
Amenoree secundară	vezi şi *amenoree*	Amenoree care survine după o perioadă de menstruaţii normale. Cauze diverse: dereglări hipotalamo-hipofizare, afecţiuni endocrine (mixedem, acromegalie, bolile Basedow-Graves, Addison, Cushing), afecţiuni ovariene sau uterine, afecţiuni generale (tuberculoză, anemie, diabet), tulburări psihice. Poate surveni şi fără o cauză patologică (vezi *Amenoree în general*).	Cu, Se
Ameţeală, sin. *Vertij*		Impresie subiectivă de deplasare sau de rotaţie a corpului ori a mediului înconjurător, însoţită de tulburări de echilibru.	**Ca, Fe, K, S**; Au, Co, I, Mg, Mn, P
Amibiază	vezi si *parazitoze*	Boală provocată de infecţia cu amiba *Entamoeba histolytica* sau, mai rar, cu alte amibe patogene. Este endemică în ţările calde. Se manifestă îndeosebi prin dizenterie, colici, tenesme, scaune diareice mucopurulente şi sangvinolente. Poate evolua cronic, având perioade de exacerbare.	As
Amnezie	vezi şi *scăderea memoriei*	Incapacitate (totală sau parţială) de a memora sau de a reda date deja memorate. Amnezia poate fi *retrogradă* (când subiectul nu îşi poate aminti informaţii memorate cu mult timp înainte) sau *anterogradă* (care priveşte informaţiile recente).	Ag, Al, Zn Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de potasiu
Anafilaxie (în general)	vezi şi *alergii (în general)*	Stare în care subiectul, sensibilizat fiind prin introducerea unui alergen în organismul său, este susceptibil să reacţioneze violent la introducerea ulterioară a unei noi doze, chiar minime, din respectivul alergen; şocul anafilactic – reacţia alergică acută şi adesea mortală – este manifestarea cea mai gravă.	Mg, Mn, S

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Androgenizare în cazul femeilor		Apariţia de caractere sexuale secundare masculine la femei (pilozitate excesivă pe trunchi şi pe faţă, voce îngroşată, dezvoltarea musculaturii, modificarea distribuţiei ţesutului adipos) ca urmare a creşterii nivelului hormonilor androgeni.	**Zn** Cu
Andropauză		Perioadă de involuţie a funcţiei testiculare, care este caracterizată de scăderea nivelului testosteronului şi este însoţită de tulburări neurovegetative şi de modificări ale tonusului psihic.	**Mn;** Ag, Au, B, Co, Cu, Li, Mg, Zn
Anemie (în general)		Scăderea sub valorile normale a numărului de eritrocite (globule roşii) din sângele circulant şi/sau scăderea conţinutului de hemoglobină din eritrocite. Se manifestă prin : paloare, ameţeli, oboseală, tulburări digestive.	**Ag, As, Au, Ca, Co, Fe, Mn** (asociat cu cuprul), **Mo Zn;** Ni, P Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de fier sau clorură de sodiu
Anemie (care nu cedează la tratamentul cu fier)	vezi şi *anemie (în general)*		**Cu**
Anemie aplastică	vezi şi *anemie (în general)*	Anemie determinată de aplazia medulară globală, caracterizată prin absenţa reacţiei sistemului hematopoietic (incapacitatea măduvei hematopoietice de a mai sintetiza hematii) şi prin evoluţie rapidă fatală.	**Au**
Anemie hipocromă feriprivă	vezi şi *anemie (în general)*	Anemie caracterizată printr-un număr normal de eritrocite, dar care conţin o cantitate scăzută de hemoglobină, datorită aportului deficitar de fier.	**F, Fe;** Co
Anemie hipocromă feriprivă a tinerelor fete	vezi şi: *anemie hipocromă feriprivă*		**As, Fe, Zn;** Ni, Si
Anemie în timpul sarcinii	vezi şi *anemie (în general)*	Anemie apărută în timpul sarcinii.	**Cu, Fe;** Co
Anemie megaloblastică	vezi şi *anemie (în general)*	Anemie caracterizată prin prezenţa în sânge a megaloblastelor (celule ale măduvei osoase, precursoare ale globulelor roşii, mult mai mari decât acestea); poate fi cauzată şi de carenţa de acid folic (vitamina B_9).	**Au, Co, Fe, Mn, Mo;** Ag, Cu
Anevrism – preventiv		Formaţiune vasculară cu aspect tumoral, localizată pe traiectul unei artere, care apare prin dilataţia pereţilor arteriali şi care comunică cu lumenul acestuia. Include sânge şi, ca urmare a stazei acestuia, cheaguri sangvine.	Cu
Angină pectorală	vezi şi: *ischemie, afecţiuni cardiace (în general)*	Durere de tip cardiac, localizată precordial, descrisă de pacient ca o apăsare toracică; poate iradia în membrul superior stâng, în maxilar şi spate; este provocată de o lipsă de oxigenare a muşchiului cardiac. Poate fi declanşată de emoţii, de frig, de efort prelungit.	**Ag, Cu, Mn;** Au, Co, Cr, I, Li, Mg, P, S, Si
Angoasă	vezi şi: *anxietate, fobii, afecţiuni psihice (în general)*	Stare de rău general, fizic şi psihic, caracterizată din punct de vedere psihic de teamă intensă, iar din punct de vedere fizic, de tulburări neurovegetative (eritem sau paloare, transpiraţii, uscăciunea gurii, a mucoaselor, tahicardie sau bradicardie, palpitaţii şi, în cazuri extreme, spasme digestive, tremurături).	**Ca, Mg, Mn;** Ag, Al, Au, Co, Cu, Li, Zn
Anorexie (în general)	vezi şi *inapetenţă*	Diminuarea sau încetarea alimentării, prin pierderea poftei de mâncare sau prin refuzul pacientului de a se alimenta.	**Cu, Fe, Mg, Na;** Ag, Au, P, Zn
Anorexie psihică	vezi şi: *anorexie, afecţiuni psihice (în general)*	Refuzul sistematic al hranei, apărut pe fondul unor tulburări psihice (uneori, datorită unei aprecieri eronate a ceea ce înseamnă idealul corporal); apare cel mai frecvent la femei, în perioada adolescenţei.	**Mg;** Ag, Au, Cu, Fe, Li, Mn, Zn
Anosmie	vezi şi *tulburari ale mirosului*	Absenţa simţului mirosului.	**Mn**

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Antrax	vezi şi *boli infecţioase (în general)*	Boală infecţioasă foarte gravă, produsă de bacilul cărbunos (*Bacillus anthracis*), care se manifestă prin leziuni cutanate severe.	**Sn;** Ag, Au, Cu, Mg, Mn, S
Anxietate	vezi şi: *afecţiuni psihice (în general), angoasă*	Stare psihică, manifestată prin teamă de un pericol iminent, real sau imaginar.	**Au, Co, Cr, Cu, K, Li, Mg, Mn** (asociat cu cobaltul), **P, S;** Ag, Br, Ni
Aortită	vezi şi *afecţiuni cardiovasculare (în general), inflamaţie*	Inflamaţia aortei, produsă de infecţia cu anumiţi germeni patogeni.	Co, Mn
Apatie	vezi şi: *depresie psihică, afecţiuni psihice (în general)*	Stare psihică patologică de insensibilitate sau de indiferenţă faţă de evenimente, de absenţă a dorinţelor şi a interesului pentru viaţă.	**Mg;** I
Apendicită cronică	vezi şi *inflamaţie*	Proces inflamator şi distrofic al apendicelui.	Ag, Au, Cu
Aritmie cardiacă (în general)	vezi şi *afecţiuni cardiace (în general)*	Tulburare a ritmului cardiac, de natură fiziologică sau patologică.	**Ca, Co, K, Mg, P;** Mn
Arsuri (în general)		Leziuni cutanate sau ale mucoaselor, produse de agenţi termici (foc, razele solare) ori de alţi agenţi – fizici (radiaţii, electricitate) sau chimici (acizi, baze).	**Zn;** Ag, Au, Cu, K, Mg, Mn, S, Si
Arsuri provocate de radiaţiile solare	vezi şi *arsuri (în general)*	Leziuni ale epidermei sau ale mucoaselor, produse de radiaţiile solare.	Ag, Au, Cu
Arterită (în general)	vezi şi: *afecţiuni cardiovasculare (în general), tromboză*	Inflamaţie a peretelui arterial, însoţită uneori de tromboză, alteori de dilataţie şi (mai rar) de ruptură.	**Co, Cu;** Au, I, Mn, S
Arterită coronariană	vezi şi *arterită*	Inflamaţia arterelor coronariene.	Co
Artralgii	vezi şi: *artroză (în general), artrită (în general), reumatism (în general)*	Dureri articulare.	**Cu, F, Mn, S;** Ag, As, Au, Co, I, K, Li, Mg, Sb, Se
Artrită (în general)	vezi şi *inflamaţie*	Inflamaţie acută, subacută sau cronică a elementelor componente ale unei articulaţii, având etiologie foarte variată.	**As, Au, Cu, I, Mg, Mn, P, S, Sb, Se, Zn;** Ag, Ca, Co, F, Ge, K, Li Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de fier
Artrită acută	vezi şi *artrită (în general)*		Fe
Artrită alergică	vezi şi *artrită (în general)*	Artrită de natură alergică	Mn
Artrită cronică	vezi şi *artrită (în general)*		Si
Artrită dentară	vezi şi *artrită (în general)*	Inflamaţie a articulaţiei dentare.	Na
Artrită infecţioasă	vezi şi: *artrită (în general), reumatism articular acut*	Artrită generată de infecţia streptococică.	Mn (asociat cu cuprul)
Artrită tuberculoasă	vezi şi *artrită (în general)*	Inflamaţia unei articulaţii, generată de infecţia cu bacilul Koch.	**S;** Ca, Co, Cu, Ge, Mn, P, Zn
Artroză (în general)	vezi şi: *artralgii, reumatism (în general)*	Modificare degenerativă a unei articulaţii, denotând o îmbătrânire prematură la acest nivel. Procesele degenerative au loc la nivelul cartilajelor articulaţiei.	**Ag, Au, Cu, Mn** (asociat cu cobaltul), **Sb, Si;** As, B, Co, Cr, F, I, K, Li, Mg, P, S, Se, Zn Dintre sărurile lui Schussler: sulfat de sodiu
Artroză la menopauză	vezi şi *artroză (în general)*	Artroză care apare în perioada menopauzei.	K

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Ascită		Acumulare de lichid în cavitatea peritoneală, între cele două membrane peritoneale (intraabdominal).	Co, K, Mn, Ni, S, Zn
Astenie (în general)		Stare de slăbiciune generală, manifestată prin diminuarea patologică a capacităţii de efort fizic şi/sau psihic.	**Cr, Hg, I, K, Mo, Na, S, Si;** B, Co, Ge, Se Dintre sărurile lui Schussler: siliciu
Astenie fizică	vezi şi *astenie (în general)*	Oboseală fizică.	**Ag, As, Au, Cu, Fe, Mg, Mn, Zn;** Li, P
Astenie în timpul sarcinii	vezi şi *astenie (în general)*	Oboseală care apare în perioada sarcinii.	**Cu, Fe, Zn;** Co, Mn, Ni
Astenie musculară	vezi şi *astenie (în general)*	Formă de astenie, caracterizată prin oboseală generală şi dureri musculare.	**Fe, K, P, Se;** Ag, I, S
Astenie psihică	vezi şi *astenie (în general)*	Oboseală psihică.	**Ag, As, Au, Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, P, Zn;** Li
Astm bronşic		Boală a căilor respiratorii, care se caracterizează prin creşterea reactivităţii bronşice la diferiţi stimuli şi se manifestă prin îngustarea difuză a căilor aeriene, fenomen ce conduce la dificultate expiratorie, însoţită de un zgomot şuierător (wheezing) şi de tulburări cardiocirculatorii.	**Ca, Cu, Mg, Mn** (asociat cu cuprul), **Mo, S;** As, Co, I, K, Li, P, Se, Zn Dintre sărurile lui Schussler: sulfat de sodiu sau sulfat de potasiu
Ataxie	vezi şi *afecţiuni ale sistemului nervos (în general)*	Tulburare motorie (fără paralizie) ce se caracterizează printr-o coordonare deficitară a mişcărilor, care devin dezordonate.	Cr
Ateroscleroză	vezi şi: *afecţiuni cardiovasculare (în general)*, *hipercolesterolemie*	Proces patologic complex, caracterizat prin îngroşarea pereţilor arteriali şi formarea de plăci de aterom, cu scleroză secundară, ulceraţii şi tromboze, fenomene care pot conduce la obstrucţia vasului sau la rupturi vasculare.	**Ca, Cr, Cu, I, Mg, Mn, Se, Si, V, Zn;** Ag, Au, Co, S, Sr
Atonie musculară		Reducerea sau pierderea tonusului muscular.	**Zn;** Ag, Au, Cu, F, Mg, P, Si
Atrepsie		Forma cea mai gravă a tulburărilor de nutriţie, întâlnită la sugari şi la copiii mici. I se asociază tulburări digestive (diaree), suprainfecţii şi diferite tulburări metabolice; adeseori este ireversibilă.	**Fe;** Ag, Au, Cu, F, Mn, Si
Atrofie musculară		Reducerea volumului ţesutului muscular, urmată de pierderea funcţiilor acestuia.	Ag, Au, Cu, F, Mg, P, Si, Zn
Avort – preventiv		Expulzarea – spontană sau provocată – a embrionului ori a fătului din cavitatea uterină, anterior limitei minime de viabilitate (clasic, această limită este stabilită la 180 de zile).	Co, Mn, Mg
Azotemie (crescută)		Concentraţia sangvină de azot neproteic, care include: azotul ureic, azotul din acizii aminaţi, bazele purinice, acidul uric, creatina, creatinina, amoniacul etc. Azotemia creşte îndeosebi în afecţiunile renale, în tulburările de metabolism, ca urmare a hemoragiilor, în şocurile traumatice sau chirurgicale, în cursul febrei, în caz de diaree sau în caz de obstrucţii intestinale.	**Mn;** K, Li, Mg, Ni, S, Se, Zn
Balanită		Inflamaţia mucoasei penisului (la nivelul glandului). Cauze: igienă precară, fimoză, boli venerice, diabet.	Ag, Au, Cu, Mn, S
Balbism	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*	Defect de pronunţare a cuvintelor, determinat de tulburări psihonevrotice şi respiratorii.	Al, Co, Li, Mg

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Boala Alzheimer	vezi şi: *afecţiuni ale sistemului nervos (în general), demenţă*	Afecţiune neurologică cronică, cu evoluţie progresivă, caracterizată prin atrofie cerebrală generalizată, alterarea ireversibilă a intelectului şi apariţia unei demenţe cu evoluţie lentă.	Cu, Si
Boala beri-beri		Afecţiune ce apare în urma carenţei de vitamină B_1 (tiamină), caracterizată prin polinevrită mai ales la nivelul membrelor inferioare, putând fi însoţită de anemie, tulburări cardiovasculare şi slăbiciune accentuată.	Cu, F, Mg, Si, Zn
Boală celiacă		Afecţiune ce apare la sugari (după diversificarea alimentaţiei) şi la copiii mici, cauzată de o insuficienţă enzimatică globală şi de apariţia unui răspuns imunitar anormal la gluten (proteină prezentă în toate cerealele făinoase). Se manifestă prin vărsături, diaree, stagnare sau scădere în greutate. Fenomenele dispar după excluderea din alimentaţie a surselor de gluten.	Mg
Boala Crohn	vezi şi *afecţiuni gastrointestinale (în general)*	Boală inflamatorie cronică a intestinului, de origine necunoscută. Este localizată îndeosebi la nivelul ileonului terminal, dar poate afecta întregul tract gastrointestinal, evoluând în pusee caracterizate prin dureri abdominale, scaune diareice, febră.	**Fe, Zn**
Boala fânului	vezi şi *alergii (în general)*	Inflamaţia mucoasei nazale, de origine alergică (polen, graminee), ce se traduce prin accese violente de strănut, scurgere nazală apoasă, abundentă, însoţită de dureri de cap şi de iritaţie oculară. Uneori este complicată cu astm bronşic.	**Mg, Mn, S;** Ag, Au, Co, P
Boala Hodgkin	vezi şi *cancer (în general)*	Afecţiune malignă, caracterizată printr-o proliferare de tip tumoral a histiocitelor şi a celulelor reticulare din diverse organe, afectând mai ales ganglionii limfatici, splina, ficatul.	Ag, Au, Co, Cu, Mg, Ni, Pt, Se
Boala Wilson	vezi şi *afecţiuni hepatice (în general)*	Boală ereditară legată de o acumulare de cupru în ţesuturi. Debutul bolii se manifestă de cele mai multe ori între vârsta de 5 şi 40 de ani şi se traduce prin manifestări neurologice (tremurături, încetinirea mişcărilor).	Zn
Boala Paget osoasă	vezi şi: *fracturi, distrofie osoasă*	Boală caracterizată prin deformaţii osoase, în general cu localizări multiple, asociate cu dureri şi cu tulburări vasomotorii. Pot apărea fracturi spontane şi este mai frecventă la bărbaţi.	Ag, Au, Co, Cu, F, K, Mg, Mn (asociat cu cobaltul), P, Si Dintre sărurile lui Schussler: fluorură de calciu
Boala Parkinson	vezi şi *afecţiuni ale sistemului nervos (în general)*	Afecţiune neurologică datorată leziunilor degenerative ale unui nucleu cenuşiu central (substanţă cenuşie din interiorul encefalului), caracterizată clinic prin: tremurături lente (pronunţate mai ales la mâini şi la cap) care persistă în repaus, tulburări de tonus, akinezie (diminuarea sau dispariţia spontaneităţii sau automatismului în mişcări), facies împietrit, mers cu paşi mici, lenţi.	**Hg;** Co, Ge, Mn, Zn
Boala Scheuermann		Afectare a cartilajelor corpilor vertebrali, survenind în cursul creşterii (este o osteocondrită cauzată de un aport sangvin insuficient).	F
Boala somnului sin. **Tripanosomiază**	vezi şi *parazitoze (amibă, tripanosoma)*	Boală parazitară, endemică în unele regiuni din Africa, transmisă prin înţepătura muştei ţeţe.	As
Boli infecţioase (în general)		Boli cauzate de microorganisme patogene (bacterii, virusuri, ciuperci etc.).	**Au, Cu;** Ag, Mg, Mn

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Bronhopneumonie	vezi şi: *afecţiuni respiratorii (în general)*, *infecţii diverse*, *inflamaţie*	Proces inflamator care afectează bronhiile şi alveolele, caracterizat prin hipersecreţie mucoasă cu edem local şi prin alveolită, cel mai frecvent edematoasă.	Au
Bronhospasm	vezi şi: *afecţiuni respiratorii (în general)*, *astm bronşic*	Constricţie a bronhiilor, reversibilă spontan sau la administrarea de substanţe bronhodilatatoare, asociată frecvent cu o hipersecreţie de mucus.	P
Bronşiectazie	vezi şi: *afecţiuni respiratorii (în general)*, *inflamaţie*	Proces inflamator care afectează bronhiile şi alveolele, caracterizat prin hipersecreţie mucoasă cu edem local şi prin alveolită, cel mai frecvent edematoasă.	Cu, Mn, S, Se, Si
Bronşită (în general)	vezi şi *afecţiuni respiratorii (în general)*, *infecţii diverse*, *inflamaţie*	Proces inflamator care afectează bronhiile şi alveolele, caracterizat prin hipersecreţie mucoasă cu edem local şi prin alveolită, cel mai frecvent edematoasă.	**As, Cu, Sb, Zn;** Ag, Au, Br, Fe, K, Mg, S, Se Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de fier, sulfat de potasiu, siliciu
Bronşită acută	vezi şi *bronşită (în general)*	Bronşită cu apariţie bruscă şi de scurtă durată, consecinţa unei infecţii virale a bronhiilor sau a bronhiolelor.	Mn
Bronşită cronică	vezi şi *bronşită (în general)*	Inflamaţia cronică nespecifică a peretelui bronşic, caracterizată prin alterarea structurilor mucosecretante, manifestată clinic prin tuse cu expectoraţie, având o evoluţie cronică de minim trei luni pe an, timp de minim doi ani consecutiv (excluzând alte cauze ca tuberculoza, bronşiectazia).	Mn (asociat cu cuprul), P, Si
Bronşită cronică la fumători	vezi şi *bronşită (în general)*		S, Se
Bruxism	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*	Obicei de scrâşnire a dinţilor în timpul somnului.	Ca, Cu
Bufeuri de căldură	vezi şi *menopauză*	Simptome legate de scăderea nivelului de estrogeni, cel mai frecvent postmenopauză, care se manifestă prin senzaţie de căldură în tot corpul şi înroşirea feţei şi care sunt însoţite de teamă, transpiraţie abundentă şi senzaţie de sufocare.	Co, I, Li, Mn
Calcificare anormală în afara ţesutului osos		Proces patologic de depunere a sărurilor insolubile de calciu în ţesuturile sau în organele care nu le conţin în mod normal. Acest proces se produce frecvent, consecutiv unei leziuni degenerative, inflamatorii, necrotice etc.	Si
Calviţie	vezi şi: *alopecie*, *peladă*	Cădere permanentă – parţială sau totală – a părului.	**Zn;** Cu, F, Fe, Mn, Mo, S
Cancer (în general), sin. *Neoplasm*		Termen general, indicând variate tipuri de tumori maligne, caracterizate printr-o creştere anarhică şi nedefinită a numărului de celule, urmată de distrugerea ţesuturilor normale, de răspândirea tumorii la distanţă prin metastazări multiple şi, în lipsa tratamentului, de moartea subiectului afectat.	**Ag, Au, Bi** (asociat cu tungstenul, plumbul şi cu staniul)**, Cu, Fe, Mg, Mn, Mo, Ni, Pb, Pt, Se** (asociat cu cuprul, aurul, argintul, platina)**, Sn, Ti, U** (atunci însă se asociază cu aurul)**, W;** Ba, Cd, Co, Ge, K, Si, Va
Cancer al pielii (în general)	vezi şi *cancer (în general)*	Modificări neoplazice la nivelul pielii.	**Bi, Sn;** As, Ba, Co, P, Pb, Sb, V
Cancer de colon	vezi şi *cancer (în general)*	Modificări neoplazice la nivelul colonului.	Ca
Cancer de esofag	vezi şi *cancer (în general)*	Modificări neoplazice la nivelul esofagului.	Mo
Cancer de rect	vezi şi *cancer (în general)*	Modificări neoplazice la nivelul rectului.	Ca

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Cancer digestiv (în general)	vezi şi *cancer (în general)*	Modificări neoplazice la nivelul tubului digestiv.	Ca
Candidoză	vezi şi: *micoză cutanată, micoză genitală*	Afecţiune acută, subacută sau cronică, produsă de ciuperci levuriforme din genul *Candida*. Poate afecta pielea, mucoasele (se caracterizează prin depozite albicioase cremoase) şi viscerele.	Ge
Cardiopatie ischemică	vezi şi: *ischemie, afecţiuni cardiace (în general)*	Afecţiune a inimii, apărută ca urmare a reducerii afluxului de sânge care irigă inima, datorită afectării circulaţiei sangvine produse de un spasm, o vasoconstricţie sau o compresiune arterială; poate fi dureroasă sau nedureroasă.	I
Carie dentară		Afecţiune caracterizată prin distrugerea progresivă a substanţelor dure ale dintelui, până la producerea unei cavităţi, în lipsa tratamentului.	**Ca, F, Mg, Mo, P, Sr, V, Zn;** Cr, Cu, Mn, Si Dintre sărurile lui Schussler: sulfat de calciu
Carie osoasă	vezi şi *tuberculoză osoasă*	Dezagregarea sau necroza osului, care devine moale, decolorat şi poros. Apare mai ales în tuberculoza osoasă.	Cu, Si, V
Cataractă	vezi şi *afecţiuni oculare (în general)*	Afecţiune oculară, care este caracterizată prin opacifierea cristalinului sau a capsulei sale şi care se manifestă printr-o slăbirea vederii.	**Se;** Ag, Au, Co, Cu, F, Mg, Mn, Si, Zn
Cefalee	vezi şi *migrenă*	Durere de cap difuză sau localizată, care se poate exacerba datorită unor factori externi (lumină, zgomot etc.) sau interni (emoţii, activităţi intelectuale).	**Ca, Mg;** Al, Co, Cu, K, Li, Mn, S, Zn Dintre sărurile lui Schussler: clorură de sodiu
Cefalee în afecţiuni tiroidiene	vezi şi: *afecţiuni tiroidiene, cefalee*		**I;** Mn, P
Celulită (în general)		Modificare vizibilă a ţesutului subcutanat, adipos sau cutanat, uneori de origine inflamatorie, care apare în special la femei şi care afectează mai ales regiunea fesieră şi coapsele.	**Ni;** Co, I, K, Li, P, Se, Si, Zn Dintre sărurile lui Schussler: sulfat de sodiu
Celulita din sindromul adipozo-genital	vezi şi *celulită (în general)*		Zn
Celulită în afecţiuni tiroidiene	vezi şi *celulită (în general)*		I, P
Celulită în timpul sarcinii	vezi şi *celulită (în general)*		**Ni**
Celulită la menopauză	vezi şi *celulită (în general)*		**Mn, Ni;** Co
Cheilită		Leziune de tip inflamator a mucoasei buzelor, cu etiologie foarte variată: factori microbieni (streptococi), agenţi chimici, agenţi fizici (pastă de dinţi) etc. Se caracterizează clinic prin roşeaţă, edem, fisuri, descuamări, cruste.	Cu, Mn, S
Cifoză	vezi şi *afecţiuni osoase (în general)*	Deformare patologică a coloanei vertebrale care constă în curbarea antero-posterioară a acesteia (cu convexitatea posterior). Cel mai frecvent este localizată dorsolombar.	F
Ciroză hepatică	vezi şi: *afecţiuni hepatice (în general), hepatită cronică*	Afecţiune cronică progresivă a ficatului, ce constă în degenerarea funcţiilor şi structurii hepatice (sclerozarea ţesutului hepatic, dezvoltarea în ficat a unei reţele de cicatrici fibroase şi apariţia nodulilor de regenerare – insule de celule viabile, separate unele de altele prin ţesut cicatricial).	**C, Mn, S, Se;** Co, Ni, Zn

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Cistită (în general)		Inflamaţie acută sau cronică a vezicii urinare, caracterizată prin micţiuni frecvente, însoţite de usturimi.	Ag, Au, Co, Cu, Fe, Mg, Ni, P, Zn Dintre sărurile lui Schussler: sulfat de calciu şi clorur de potasiu
Cistită cronică	vezi şi *cistită (în general)*		K
Cistită în timpul sarcinii	vezi şi *cistită (în general)*		Ag, Au, Cu, Mg, Mn, S
Cistite recidivante	vezi şi *cistită (în general)*		Mn (asociat cu cuprul)
Colagenoze (în general)	vezi şi: *lupus eritematos sistemic, sclerodermie*	Afecţiuni sistemice, caracterizate printr-o afectare inflamatorie şi imunologică a ţesutului conjunctiv şi prin leziuni difuze ale acestuia. Dintre aceste afecţiuni menţionăm: lupusul eritematos sistemic, dermatomiozita, sclerodermia, periarterita nodoasă etc.	Ag, Au, Cu, Mn, Si
Colecistită		Inflamaţia acută, subacută sau cronică a vezicii biliare.	**S;** Au, Ni, Si Dintre sărurile lui Schussler: sulfat de sodiu
Colică intestinală	vezi şi *afecţiuni gastro-intestinale (în general)*	Afecţiune dureroasă a colonului sau a intestinului subţire, care survine acut, în crize şi care este violentă şi are caracter spastic.	**Ag, C, Ca, Cu, Mg, Mn;** Au, K, Na, P, Se, Zn
Colică biliară		Durere acută violentă, în hipocondrul drept, cu iradiere în umărul şi omoplatul drept, care survine în colecistitele acute şi subacute, în diskineziile biliare şi mai ales în litiaza biliară.	**S;** Co, Mn
Colică renală	vezi şi *afecţiuni renale (în general)*	Durere acută, paroxistică în zona rinichilor, care iradiează în zona uretero-vezico-genitală, provocată de un spasm al căilor urinare excretorii superioare; cauza cea mai frecventă este litiaza urinară.	**Mg;** Co, Mn, P Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de magneziu
Colită	vezi şi *afecţiuni gastro-intestinale (în general)*	Inflamaţia colonului, totală sau segmentară, acută sau cronică.	**C, Mg;** Co, Fe, K, Mo, Se, Zn
Colită spastică	vezi şi: *colită*	Colită însoţită de spasme ale colonului.	Co, Mn (asociat cu cobaltul)
Comoţie cerebrală		Tulburare consecutivă unui traumatism cranio-cerebral, caracterizată prin pierderea conştienţei şi prin tulburări vegetative. De obicei generează o serie de tulburări de memorie variabile.	Ag, Au, Cu, Li, Zn
Confuzie mintală		Stare patologică ce se caracterizează printr-o dezorganizare a conştiinţei. Cel mai adesea se datorează unei afecţiuni organice cerebrale (epilepsie, accident vascular cerebral, encefalită) sau unei boli generale (infecţie febrilă, accident metabolic). Se traduce prin incapacitatea de a coordona ideile, lentoare în înţelegere, năucire, toropeală, tulburări ale percepţiei şi memoriei, dezorientare în timp şi spaţiu.	**Cu;** Ag, Al, Au, Li
Conjunctivită	vezi şi *afecţiuni oculare (în general)*	Inflamaţia conjunctivei (membrană situată pe faţa profundă a pleoapelor şi pe faţa anterioară a globului ocular), provocată de o infecţie bacteriană, virală sau fungică; stare alergică sau iritaţie mecanică, manifestată prin înroşirea şi edemaţierea mucoasei şi însoţită de hipersecreţie.	**Zn;** Au, Cu, Mn, S, Se

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Constipaţie (în general)	vezi şi *afecţiuni gastro-intestinale (în general)*	Stare patologică, în care scaunul (defecaţia) survine cu dificultate, la intervale de timp neregulate, mai mari decât cele normale. Se datorează unei încetiniri a peristaltismului intestinal, unei diskinezii anorectale sau unei obstrucţii a colonului terminal (stenoze, tumori, corpi străini).	**C, Co, Hg, K, Mg, Na, S;** Cu, F, Fe, Mn, Ni, P, Si Dintre sărurile lui Schussler: clorură de sodiu şi siliciu
Constipaţie atonă	vezi şi *constipaţie (în general)*	Constipaţie survenită ca urmare a încetinirii (sau absenţei) peristaltismului intestinal.	**Ag;** Au, Cu, Zn
Constipaţie spastică	vezi şi *constipaţie (în general)*		Li, Mn, P
Contuzie		Traumatism al unei părţi a corpului, fără întreruperea integrităţii pielii.	Cu, Fe, Mn, P, Sb, Zn
Convalescenţă (în general)		Perioadă care urmează dispariţiei semnelor de boală şi vindecării clinice şi în care organismul trece treptat la starea de sănătate anterioară.	**Zn;** Ag, As, Au, Ca, Co, Fe, Mg, Mn, P Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de calciu
Convalescenţă după o boală infecţioasă	vezi şi *convalescenţă (în general)*		Ag, Au, Cu
Convalescenţă postoperatorie	vezi şi: *convalescenţă (în general), intervenţii chirurgicale*		Si
Convulsii – preventiv	vezi şi *afecţiuni ale sistemului nervos (în general)*	Succesiune de contracţii involuntare, sacadate şi repetate ale unor grupe musculare (convulsii locale) sau ale întregii musculaturi (convulsii generalizate).	**Mg, Mn, P;** Al Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de magneziu
Convulsii la copii mici – preventiv	vezi şi *convulsii – preventiv*		P
Coriză cronică	vezi şi *alergie (în general)*	Inflamaţie cronică de tip cataral a mucoasei nazale, manifestată clinic prin rinoree, strănut, prurit perinazal, lăcrimare. Poate avea cauză alergică.	Sb
Coronarită	vezi şi *afecţiuni cardiace (în general)*	Inflamaţia sifilitică, reumatică etc. a arterelor coronare, ce poate produce stenoza acestor vase şi declanşarea unei crize de angină pectorală sau a unui infarct.	Mn (asociat cu cobaltul)
Coronarită cu hipertensiune	vezi şi *coronarită*		**I;** Co
Coxartroză	vezi şi *artroză (în general)*	Artroza articulaţiei şoldului, manifestată prin durere la mers, limitare dureroasă a mişcărilor în articulaţia şoldului.	Ag, Au, Co, Cu, Mn, Si
Crampe în timpul sarcinii			**Mg;** Co, Li, Mn, P
Crampe musculare			Ag, Cu **Ca, Co, Cu, K, Mg, Na, P;** Au, Cl, Li, Mn (asociat cu cobaltul), S, Se, Zn Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de magneziu
Crampe musculare pe fond nervos	vezi şi *crampe musculare*		**Mg;** P
Criptorhidie		Malformaţie congenitală, caracterizată prin absenţa testiculelor în scrot datorită rămânerii lor în cavitatea abdominală.	Cu, I, Mn, S, Zn

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Decalcifiere osoasă	vezi şi *demineralizare osoasă*	Diminuarea conţinutului de calciu din organism, în special din oase şi dinţi.	**Ca, Cu, F, Mg, Mn;** Ag, Au Dintre sărurile lui Schussler: siliciu
Decolare de retină, **sin. *Dezlipire de retină***	vezi şi *afecţiuni oculare (în general)*	Afecţiune gravă a ochiului, consecutivă separării retinei (membrana nervoasă sensibilă la lumină, care tapisează fundul ochiului) de foiţa subiacentă, ca urmare a trecerii de lichid vitros sub retină.	Au, I, Mg, Mn, Si
Deficit de enzime pancreatice			Co, Ni, Zn
Degenerescenţă hepatică	vezi şi *degenerescenţa ţesuturilor*	Modificare patologică a structurii normale a ţesutului hepatic.	V
Degenerescenţă maculară	vezi şi *afecţiuni oculare (în general)*	Degenerescenţa maculei lutea, cu debut în tinereţe, bilaterală, simetrică şi progresivă, cu extensie centrifugă şi, în final, cu pierderea vederii centrale.	Se
Degenerescenţă tisulară		Modificare patologică a structurii normale a ţesutului.	Au, Pb, Pt
Degerături		Modificări locale ale ţesuturilor, sub influenţa frigului.	Co, I, Mg, Mn
Delir	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*	Tulburare a proceselor mentale, caracterizată printr-un ansamblu de idei eronate, absurde şi contradictorii, fără o legătură directă cu realitatea; interpretări, halucinaţii, judecăţi false care impregnează viaţa afectivă a bolnavului şi antrenează o ruptură a raporturilor sale cu lumea exterioară. Necompatibil cu critica şi cu contraargumentele, delirul este prezent în unele boli psihice, îndeosebi în schizofrenie, dar şi în unele tulburări metabolice, intoxicaţii, infecţii grave.	Al, Li
Demenţă	vezi şi: *afecţiuni psihice (în general), boala Alzheimer*	Sindrom organic caracterizat prin diminuarea generală a capacităţilor intelectuale, implicând slăbirea memoriei, a judecăţii, afectarea gândirii abstracte, precum şi modificări ale personalităţii. Cea mai comună cauză de demenţă este boala Alzheimer.	Cu
Demineralizare osoasă		Scăderea cantităţii de minerale (îndeosebi calciu şi fosfor) la nivelul scheletului.	**Ca, Cu, F, Mg, Mn, P, S, Si, V;** Ag, Au, I, Mo Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de calciu şi siliciu
Dentiţie întârziată	vezi şi *demineralizare osoasă*	Întârziere în apariţia dinţilor.	F
Depigmentarea părului		Decolorare a părului prin dispariţia pigmentului.	Cu, Zn; Ca
Depigmentarea pielii		Dispariţia pigmentului melaninic din piele.	Cu, Ni
Depresie psihică	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*	Stare psihică ce se caracterizează printr-o scădere a tonusului neuropsihic şi care se manifestă prin platitudine, oboseală, descurajare, tendinţe pesimiste, scăderea activităţii şi uneori anxietate.	**As, Au, Ca, Cu, Fe, Li, Mg, Na, P, S, Sn, Zn;** Ag, Al, Co, K, Ni Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de potasiu, clorură de sodiu
Dermită (în general)	vezi şi *afecţiuni dermatologice (în general)*	Denumire generică pentru afecţiunile inflamatorii ale pielii, în general cu evoluţie acută sau subacută.	Cu, Mn, S, Zn
Dermită acută	vezi şi *dermită (în general)*		Ag, Au

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Dermită seboreică	vezi şi *dermită (în general)*	Afecţiune cutanată asemănătoare eczemei tipice, de care se deosebeşte prin absenţa veziculelor. Se caracterizează prin prezenţa unor leziuni maculoeritematoase, localizate la nivelul zonelor bogate în glande sebacee (pielea capului, faţă, trunchi şi membrele inferioare), uneori acoperite de scuame.	Cu
Deshidratare		Stare ce rezultă în urma diminuării apei din ţesuturi, datorită următoarelor cauze: insuficienţa aportului, transpiraţie excesivă, vărsături, diaree etc.	**Na**; Co, K
Diabet zaharat (în general)	vezi şi *hiperglicemie*	Afecţiune metabolică cronică, ce se caracterizează prin glicozurie (prezenţa de zahăr în urină), provenind dintr-o hiperglicemie (exces de zahăr în sânge). Diabetul zaharat este cauzat fie de un deficit de insulină, fie de insulino-rezistenţă.	**Co, Cr, Mg, Mn, Ni** (asociat cu paladiul), **Pt** (asociat cu paladiul), **S, Zn** (asociat cu nichelul şi cu cobaltul); Cl, K, Se, Si, V
Diaree	vezi şi *afecţiuni gastro-intestinale (în general), enterocolită*	Evacuare frecventă şi rapidă de materii fecale lichide sau semilichide.	**K**; Co, S, Zn Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de calciu, fosfat de sodiu şi sulfat de sodiu
Dificultăţi minore de adaptare şcolară			Al
Difterie	vezi şi *boli infecţioase (în general)*	Boală infecto-contagioasă, cauzată de bacilul difteric. Este caracterizată de producerea de false membrane pe faringe şi laringe şi de o stare toxică datorată unei toxine ce poate afecta cordul şi rinichii şi poate determina paralizia nervilor cranieni şi a membrelor.	Ag, Au, Bi, Cu
Digestie lentă	vezi şi *afecţiuni gastrice (în general)*	Întârzierea ansamblului de procese la care sunt supuse alimentele ingerate ce urmează a fi absorbite la nivelul intestinului subţire.	**Ni**; Zn
Diminuarea activităţii intelectuale	vezi şi *astenie psihică, surmenaj*		Li
Discopatie vertebrală	vezi şi *afecţiuni osteo-articulare (în general), lumbago*	Denumire generică, folosită pentru afecţiunile discurilor intervertebrale, indiferent de etiologie. Acest termen trebuie utilizat numai în sensul de *discopatie degenerativă*, adică de deteriorare structurală a discurilor intervertebrale.	S
Disfonie	vezi şi *laringită*	Termen generic pentru orice tulburare a fonaţiei, în relaţie cu o afectare morfologică paralitică sau funcţională a corzilor vocale. Uneori este consecinţa lezării centrilor nervoşi.	Mg
Disfuncţii ale glandei tiroide la menopauză	vezi şi *afecţiuni ale glandei tiroide (în general)*	Modificări patologice ale glandei tiroide care apar la menopauză.	I, Mn
Disfuncţii ovariene	vezi şi *insuficienţă ovariană*	Perturbarea funcţiei ovarelor.	Zn
Disglicemie	vezi şi: *hiperglicemie, hipoglicemie*	Modificări ale nivelului glucozei în sânge.	K
Dishidroză		Erupţie de vezicule pe mâini şi pe picioare, având de obicei o cauză parazitară, medicamentoasă sau alergică.	Co, Cu, I, Mn, S, Zn

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Diskinezie biliară (în general)	vezi şi *afecţiuni hepato-biliare, diskinezie biliară hipotonă*	Alterare funcţională a mecanismului de eliberare a bilei, în absenţa litiazei sau a oricărei leziuni inflamatorii, degenerative sau neoplazice. Se manifestă prin dureri, greţuri, vărsături.	**Mg;** Mn (asociat cu cobaltul)
Diskinezie biliară hipotonă	vezi şi *disckinezie biliară (în general)*		Ca
Dismenoree		Menstruaţie însoţită de dureri în zona pelviană.	**Ca, Co, Mg, Zn;** Cu, Fe, Mn, Ni, P Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de magneziu
Dispepsie (în general)	vezi şi: *afecţiuni gastro-intestinale (în general), tulburări de digestie*	Termen generic pentru unele tulburări digestive cu caracter funcţional, subiectiv: greaţă, arsuri, flatulenţă etc.	**Ni, U;** Bi, Co, Cu, Mg, Mn, S, V Dintre sărurile lui Schussler: clorură de potasiu, fosfat de potasiu, siliciu
Dispepsie pe fond nervos (mai ales în nevroze)	vezi şi: *afecţiuni psihice (în general), dispepsie (în general)*	Digestie dificilă care apare în cazul tulburărilor psihice, somatice sau comportamentale	Al, Li, K
Dispnee		Tulburare respiratorie de cauză pulmonară, cardiacă, anemică sau nervoasă, caracterizată subiectiv prin „sete de aer" şi obiectiv prin tulburarea ritmului, a amplitudinii sau a frecvenţei respiratorii.	Fe, P
Distonie neuro-vegetativă		Perturbarea echilibrului neuro-vegetativ.	**Co, I, Mg, Mn, P;** S
Distrofie osoasă	vezi şi *boala Paget osoasă*	Tulburare trofică a scheletului, exprimată prin modificarea formei, mărimii, consistenţei sau creşterii osului.	**F;** Au, P, Se, Si
Drepanocitoză	vezi şi *afecţiuni hematologice (în general)*	Anomalie ereditară a sângelui, caracterizată prin prezenţa unei hemoglobine anormale, ce se manifestă prin deformarea hematiilor, prin hemoliză şi anemie.	Zn
Duodenită		Inflamaţie a mucoasei duodenale, cu evoluţie acută sau cronică.	Co, Cu, Mn, S
Dureri epigastrice	vezi şi *afecţiuni gastrice (în general)*	Dureri la nivelul zonei situate sub apendicele xifoid.	Bi, Co, Cu, Mg, Mn, Ni, P, S
Dureri lombare	vezi şi: *lumbago (în general), discopatie vertebrală*	Dureri în partea de jos a spatelui.	P
Dureri osoase	vezi şi *afecţiuni osoase (în general)*	Dureri la nivelul oaselor.	Ca
Dureri periarticulare	vezi şi *afecţiuni osteo-articulare (în general)*	Dureri în jurul unei articulaţii.	P
Dureri precordiale	vezi şi *afecţiuni cardiace (în general)*	Dureri în zona inimii.	Al, Co, I, Li, Mg, Mn, P
Echimoze frecvente	vezi şi *fragilitate capilară*	Efuziune superficială de sânge, care se depune sub piele şi formează o pată vizibilă (vânătaie); apare de obicei după un traumatism.	Mg
Eclampsie – preventiv		Accident acut, paroxistic, de toxemie gravidică, produs în ultimele trei luni de sarcină, în timpul travaliului sau după travaliu, manifestat prin accese repetate de convulsii, edeme, creşterea tensiunii arteriale şi chiar comă.	Ca

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Eczemă (în general)		Afecţiune cutanată foarte frecventă, caracterizată prin plăci roşii foarte pruriginoase, acoperite de mici vezicule care se sparg, zemuiesc şi formează cruste şi scuame.	**Ca, Cu, Mn, S, Zn;** Co, I, K, Mg Dintre sărurile lui Schussler: clorură de sodiu, sulfat de potasiu, sulfat de calciu
Eczemă alergică	vezi şi *eczemă (în general)*		Mn, S
Eczemă infecţioasă	vezi şi *eczemă (în general)*	Eczemă apărută în cadrul unei infecţii.	**Mn** (asociat cu cuprul); Ag, Au, Cu, Mg,
Eczemă varicoasă	vezi şi *eczemă (în general)*		**Mn, S;** Co, Cu, Ni
Edem (în general)		Infiltrare cu lichid seros a ţesuturilor, îndeosebi a pielii, cu acumulare de lichid în spatiul interstiţial.	K, Li, P
Edem al gambei	vezi şi *edem (în general)*		**K;** Co, Cu, I, Li, Ni, Se
Edeme ale gambelor în timpul sarcinii	vezi şi *edem (în general)*		K
Edeme în insuficienţă cardiacă	vezi şi *edem (în general)*		K
Edem limfatic	vezi şi *edem (în general)*		I
Edem Quincke – preventiv	vezi şi *alergie (în general)*	Reacţie alergică intensă, caracterizată prin edeme palpebrale şi ale buzelor, limbii, laringelui, ce pot avea drept consecinţă moartea prin asfixie.	**Mn, S;** Co, I, K
Efecte adverse în contracepţia orală		Fenomene patologice apărute la femeile care folosesc medicamente anticoncepţionale orale.	Fe, Mg, Se
Efort fizic intens	vezi şi *surmenaj*		**K, Mg, Se, Zn;** Cl
Efort intelectual	vezi şi *surmenaj*		**Al, Fe, Mg, P, Zn**
Emfizem pulmonar		Afecţiune pulmonară, care se caracterizează prin respiraţie dificilă (dispnee), datorându-se supraîncărcării acute a plămânilor cu aer, ce produce distensia excesivă a alveolelor şi distrugerea peretelui lor, fenomene însoţite de incapacitatea de a mai ventila aerul.	**As, Co, Mn** (asociat cu cobaltul); Ag, Au, Cu, Mg, P, Sb Dintre sărurile lui Schussler: siliciu
Emfizem pulmonar la fumători	vezi şi *emfizem pulmonar*		S, Se
Endocardită	vezi şi *afecţiuni cardiace (în general)*	Inflamaţia endocardului, localizată la nivelul valvulelor (endocardită valvulară) sau la nivelul pereţilor cavităţii cardiace (endocardită parietală).	Ag , Au, Co, Cu, P, Zn
Enterită (în general)	vezi şi: *enterocolită, afecţiuni gastro-intestinale (în general)*	Inflamaţia mucoasei intestinului subţire, de obicei de cauză infecţioasă, provocată de o boală generală sau de cauze locale.	**Ag;** Au
Enterită acută	vezi şi: *enterită (în general), enterocolită*		K
Enterocolită (în general)	vezi şi: *enterită (în general), afecţiuni gastro-intestinale (în general), infecţie intestinală*	Inflamaţie a mucoasei intestinului subţire şi a intestinului gros, limitată la mucoasă sau extinsă la peretele intestinal în întregime, cu evoluţie acută sau cronică, manifestată prin colici, diaree, febră, scădere în greutate.	Cu
Enterocolită cronică	vezi şi *enterocolită (în general)*		Co

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Enterocolită cu alternanţe de diaree şi constipaţie	vezi şi *enterocolită (în general)*		Mn (asociat cu cuprul)
Entorsă		Leziune traumatică a unei articulaţii, cu întinderea, ruptura sau smulgerea unuia sau a mai multor ligamente, fără deplasarea suprafeţelor articulare.	**Ca, Cu, F;** Mn Dintre sărurile lui Schussler: siliciu
Enurezis		Pierdere involuntară a urinei, de obicei în timpul nopţii, întâlnită mai frecvent la copii cu tulburări nevrotice sau cu malformaţii congenitale.	Co, Cu, F, K, Mn, Si, Zn Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de potasiu
Epifizită	vezi şi *afecţiuni osoase (în general)*	Osteocondroză epifizară, care poate fi unică sau multiplă. *Osteocondroza* reprezintă o distrofie de creştere la copil, o perturbare a osificării unuia sau mai multor centri de osificare, caracterizată prin degenerescenţă şi necroză aseptică, urmată de reosificare.	F
Epilepsie	vezi şi *afecţiuni ale sistemului nervos (în general)*	Boală neurologică cu caracter cronic, definită prin crize repetate, de formă clinică variată – crize convulsive parţiale sau generalizate, datorate descărcărilor (activărilor bruşte ale) celulelor nervoase de la nivelul scoarţei cerebrale.	**Li, Mg, Mn;** Al, B, Co, F, P, Si
Epiteliom	vezi şi: *cancer (în general), cancer al pielii (în general)*	Tumoare epitelială malignă care se dezvoltă din epiteliul malpighian, glandular sau tranziţional.	**Pt, Sn;** Ag, As, Au, Co, Cu, Mg, Ni, P, Sb, Se, Si
Eritem nodos	vezi şi *alergie (în general)*	Sindrom alergic dermohipodermic, cu aspect nodular, de cauze multiple, microbiene sau toxice.	Ag, Au, Cu, Fe, Mn, Si
Eritem polimorf		Sindrom de cauză incertă caracterizat de o erupţie papuloasă rozacee, localizată în special pe faţa de extensie a membrelor; se însoţeşte de febră şi de alterarea stării generale.	Ag, Au, Co, Cu, Mn, S
Erizipel	vezi şi *afecţiuni dermatologice (în general)*	Infecţie cutanată acută, cauzată de streptococ, care se prezintă sub forma unui placard roşu şi edemaţiat, delimitat precis, şi care se însoţeşte de stare generală alterată.	Ag, Au, Cu, P, S Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de fier, clorură de potasiu şi sulfat de potasiu
Erupţii purulente	vezi şi *afecţiuni dermatologice (în general)*	Aspect clinic caracterizat prin apariţia şi multiplicarea rapidă a unor elemente tegumentare care conţin puroi.	Ca
Escare		Necroză cutanată ce se formează în punctele de presiune şi de iritaţie ale corpului, la bolnavii imobilizaţi la pat mult timp.	Ag, Au, Cu, Fe, Mg, Mn, Sn, Zn
Esofagită		Inflamaţia esofagului.	Co, Mn
Etmoidită		Inflamaţia mucoasei ce tapetează sinusurile etmoidale şi, uneori, chiar inflamaţia osului.	Ag, Au, Cu, Mn
Exostoză	vezi şi *afecţiuni osoase (în general)*	Excrescenţă osoasă circumscrisă, formată la suprafaţa unui os, de cauză traumatică, inflamatorie sau congenitală.	Au, F, P, Se, Si, V Dintre sărurile lui Schussler: fluorură de calciu
Faringită (în general)	vezi şi *faringo-amigdalită*	Inflamaţie a mucoasei faringiene.	S
Faringită cu stafilococ	vezi şi *faringo-amigdalită*	Inflamaţia mucoasei faringiene datorată stafilococului.	Sn
Faringo-amigdalită	vezi şi *faringită (în general)*	Inflamaţie a mucoasei faringiene şi a amigdalelor.	**Bi;** Au, Cu, Fe, K, Mg, Na, P, Si, Zn
Faringo-amigdalită acută	vezi şi *faringo-amigdalită*		Ag (asociat cu bismutul)

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Faringo-amigdalită cronică	vezi şi *faringo-amigdalită*		F, Mn Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de fier, clorură de potasiu, sulfat de calciu
Febră		Creşterea temperaturii corporale peste 37° C.	**Au;** Ag, Cu, Fe, Na, P
Fibrom uterin		Tumoră benignă care se dezvoltă plecând de la muşchiul uterin.	**Ca;** F, Mn, Si, Zn Dintre sărurile lui Schussler: fluorură de calciu
Fistulă		Orificiu sau conduct anormal, produs accidental (inclusiv în infecţii grave) sau congenital, care permite trecerea materiilor organice (fecale, urină), a produselor de secreţie (bilă, suc gastric, suc intestinal) sau a puroiului între diverse organe şi ţesuturi.	Cu, Mn
Fistulă purulentă	vezi şi *fistulă*		Ca
Fisură anală		Ulceraţie alungită şi superficială, în general foarte dureroasă, localizată la nivelul pliurilor radiale ale anusului.	Si
Fisuri cutanate			Au, Cu, S
Flebită (în general)	vezi şi *afecţiuni cardiovasculare (în general)*	Inflamaţie a peretelui venos prin agenţi infecţioşi sau toxici.	Au, Co, Cu, F, I, Mn, S Dintre sărurile lui Schussler: fluorură de calciu
Flebită acută	vezi şi *flebită (în general)*		Mg
Flebită cu edem	vezi şi *flebită (în general)*		K
Fobii	vezi şi: *afecţiuni psihice (în general), angoasă, anxietate*	Frici iraţionale obsedante faţă de obiecte, fiinţe, acţiuni sau situaţii.	Al, Co, Li, Mn
Fractură	vezi şi *afecţiuni osteo-articulare (în general)*	Ruperea, fisurarea sau spargerea totală ori parţială a unui os în urma unui traumatism mecanic.	**Ca, F, Mn, P;** Se, Si
Fragilitate capilară	vezi şi *echimoze frecvente*	Fenomen patologic în care vasele capilare se rup uşor, rezultând mici hemoragii.	**Se;** Co, Mn, Si, Zn
Fragilitate dentară	vezi şi *demineralizare osoasă*	Fenomen patologic caracterizat prin tendinţa dinţilor de a se fisura uşor.	Ca
Fragilitate osoasă	vezi şi *afecţiuni osoase (în general), demineralizare osoasă*		Ca
Frigiditate		Indiferenţă sau aversiune faţă de raportul sexual, apărută la femei, datorită incapacităţii de a atinge orgasmul.	**Cu, Fe, Zn;** Se
Frilozitate		Senzaţie persistentă de frig, însoţită de tremurături.	Cu, Fe
Furuncul	vezi şi : *afecţiuni dermatologice (în general), erupţii purulente, stafilococie cutanată*	Infecţie cutanată piogenică, în jurul unui folicul pilos, sub formă de nodul dureros la nivelul dermului. La suprafaţă arată asemenea unui burbion gălbui, înconjurat de un halou roşu cu tumefacţie locală. Este cauzat de stafilococul auriu.	Ag, Au, Cu, Sn
Gangrenă		Necroza ţesuturilor, secundară unei întreruperi totale, localizate a circulaţiei sângelui, de diverse cauze: embolie, ateroscleroză, infecţii cu germeni anaerobi.	Ag, Au, Co, Cu, Mn
Gastrită	vezi şi *afecţiuni gastrice (în general)*	Inflamaţie acută sau cronică a mucoasei stomacului.	Bi, Ge

AFECȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Gingivită		Inflamația gingiilor, de cauze iritative, toxice sau infecțioase.	**Ca, Mo, P;** Si
Gingivoragie	vezi și *hemoragii*	Sângerarea gingiilor.	Cu, F, Mn
Glaucom	vezi și *afecțiuni oculare (în general)*	Afecțiune caracterizată prin creșterea patologică a presiunii intraoculare, ceea ce determină creșterea consistenței globului ocular și atrofia nervului optic cu pierderea vederii.	Mg
Glosită		Inflamație a limbii, acută sau cronică, superficială sau profundă, cu etiologie variată.	Bi, Cu
Gonoree		Boală venerică produsă de *Neisseria gonorrheae*, manifestată la bărbat printr-o uretrită acută, iar la femeie, prin leucoree și inflamație genitală cronică, ce poate conduce la sterilitate.	**Ag;** Au, Mn, S Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de fier și sulfat de potasiu
Greață	vezi și *dispepsie*	Senzație de vomă, urmată sau nu de vărsături.	**S;** Mo
Grețuri în timpul sarcinii	vezi și: *greață*	Senzații de vomă care apar frecvent în timpul sarcinii.	Mg
Gripă	vezi și *afecțiuni virale (în general)*	Boală infecțioasă contagioasă, de regulă epidemică, cauzată de virusurile gripale, manifestată prin febră, astenie, rinofaringită, tuse.	**Ag** (asociat cu cuprul), **As, Cu, Mn, Zn;** Au, Bi, Ge, Mg, Se
Gușă	vezi și: *afecțiuni ale glandei tiroide (în general), hipertiroidie, hipotiroidie*	Mărirea în volum a glandei tiroide, cu variate forme anatomice și clinice.	I
Gută	vezi și *hiperuricemie*	Boală de nutriție, datorată unei tulburări a metabolismului acidului uric, caracterizată prin crize de artrită acută, mai ales la articulația metatarsofalangiană a halucelui, sau prin tofi gutoși care conțin urați de sodiu. Apare aproape exclusiv la bărbați și este corelată cu consumul exagerat de carne.	**Li, Mn** (asociat cu cobaltul), **S;** Ag, Au, Cl, Co, Cu, Mo, Si
Guturai		Afecțiune a căilor respiratorii superioare manifestată prin scurgere nazală, lăcrimare, rinofaringită, cu evoluție spre vindecare în câteva zile.	**Cu, Mn, Zn;** Ag, Au, Bi, Fe, Mg, P, S, Sb, Se
Halenă fetidă		Miros neplăcut al aerului expirat.	**S**
Halucinație	vezi și *afecțiuni psihice (în general)*	Percepție fără obiect, adică în absența oricărei stimulări din exterior. Se deosebește de iluzie, care reprezintă percepția deformată a unui obiect real.	Al, Co, Li, Mn
Hematom		Colecție de sânge într-un țesut sau organ, rezultând în urma unui traumatism cu ruptură vasculară ori survenind în unele tulburări de coagulare sangvină.	Co, I, Se
Hemeralopie	vezi și *afecțiuni oculare (în general)*	Scăderea vederii, datorată unei lipse de adaptabilitate a ochiului la trecerea de la lumină la întuneric, după apusul soarelui, sau la lumină artificială slabă.	Co, Mn, S
Hemofilie	vezi și *afecțiuni hematologice (în general)*	Boală ereditară, ce apare clinic numai la bărbați, caracterizată prin deficit de coagulare și manifestată prin hemoragii greu controlabile.	Ca, Cu, Mg, Mn, P
Hemoragie (în general)		Scurgerea sângelui în afara unui vas sangvin, la suprafața corpului sau în interiorul unui organ ori țesut.	**Al;** Ca, Fe, K, Mn, P Dintre sărurile lui Schussler: fosfat feric
Hemoragie la naștere – preventiv	vezi și *hemoragie (în general)*		**Ca;** Cu, Mn

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Hemoroizi		Dilataţii varicoase ale venelor din zona ano-rectală.	**Ca, Cu, Mn**; Au, Co, F, Fe, Mg, Si, Zn Dintre sărurile lui Schussler: fluorură de calciu şi siliciu
Hepatită acută virală	vezi şi: *afecţiuni virale (în general), afecţiuni hepatice (în general)*	Boală inflamatorie a ficatului, având o cauză virală.	Cu, Mn, S, Se
Hepatită cronică	vezi şi: *afecţiuni hepatice (în general), ciroză hepatică*	Hepatită care evoluează de cel puţin şase luni. Reprezintă un veritabil sindrom, reprezentând un stadiu de evoluţie către ciroza hepatică.	Sb, Se
Herpes	vezi şi *afecţiuni virale (în general)*	Afecţiune cutanată acută, virală, recidivantă (determinată de virusuri din grupa *Herpes*), care apare sub formă de erupţie cu mici vezicule transparente, grupate, însoţite de mâncărime şi usturimi, cu localizare frecventă la nivelul feţei.	Ag, Cu, Li, Mg, Mn, S, Sn, Zn
Hidrartroză	vezi şi *artroză (în general)*	Acumulare de lichid seros într-o cavitate articulară.	Ag, Au, Co, Cu, K, Li, Mn
Hidrocel		Acumulare de lichid seros în tunica vaginală a testiculelor sau în învelişurile cordonului spermatic.	K
Hiperaciditate gastrică	vezi şi *afecţiuni gastrice (în general)*	Creşterea concentraţiei de acid clorhidric în sucul gastric.	Bi, Co, Mn
Hiperaciditate gastrică pe fond nervos	vezi şi *hiperaciditate gastrică*		Li
Hiperacuzie dureroasă		Creşterea sensibilităţii auditive însoţită de o reacţie dureroasă.	Co, Li, Mn
Hipercolesterolemie		Creşterea peste normal a valorii colesterolului din sânge.	**Cr, Cu, Ge, I, Mg, Mn, S, Si, V, Zn**; Cl, Co
Hiperemotivitate		Emotivitate excesivă; capacitate crescută de a reacţiona afectiv la impresiile percepute.	**Li, Mg**; Al, Co, I, Mn, Ni (asociat cu cobaltul)
Hiperglicemie	vezi şi: *disglicemie, diabet zaharat*	Creştere anormală a glicemiei (nivelul glucozei din sânge), peste valoarea de 1,2 g/litru; este caracteristică pentru diabetul zaharat.	**Cr, Mn, Ni** (asociat cu cobaltul), **S, Zn**; Co
Hiperkeratoză	vezi şi *afecţiuni dermatologice (în general)*	Îngroşarea patologică a stratului cornos al epidermului, întâlnită în multe afecţiuni cutanate.	**Zn**; Ag, Au, Cu, Sn
Hiperlaxitate ligamentară		Exces de relaxare, cu deficit de tensiune şi de soliditate a ligamentelor.	Cu, F, Mn, Si, Sn
Hipermenoree	vezi şi *hemoragii*	Menstruaţie anormal de abundentă.	Fe, I, Mn
Hiperparatiroidie	vezi şi *afecţiuni ale glandelor paratiroide*	Secreţie excesivă de parathormon, manifestată prin tulburări ale metabolismului calciului şi fosforului.	Mg
Hipertensiune arterială	vezi şi *afecţiuni cardiovasculare (în general)*	Creşterea peste valorile normale a tensiunii arteriale (valoarea sistolică peste 130 mmHg).	**Au, Ba, Co, Cr, I, K, Li, Mg, Si**; Ag, Ge, Mn (asociat cu cobaltul), Ni, S, Se, Zn
Hipertiroidie	vezi şi: *afecţiuni ale glandei tiroide (în general), guşă*	Creşterea anormală a activităţii glandei tiroide (creşterea secreţiei de hormoni tiroidieni) şi tulburările consecutive care apar.	**I**; Cu, Li, Mn (asociat cu cuprul)
Hipertonie musculară		Creşterea anormală a tonusului muscular.	I, Mn
Hipertrigliceridemie		Creşterea peste normal a concentraţiei de trigliceride în sânge.	V

AFECȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Hiperuricemie	vezi şi *gută*	Creşterea peste normal a cantității de acid uric în sânge.	**Mn, Se;** Co, Cu, K, Li, Ni, P
Hiperuricemia din insuficiența renală	vezi şi: *hiperuricemie, gută*		Li
Hipervâscozitate sangvină	vezi şi *afecțiuni hematologice (în general)*		Co, I, Mn, S
Hipoacuzie	vezi şi *surditate*	Scăderea acuității auditive, prin lezarea aparatului de transmisie a sunetelor (hipoacuzie de transmisie) sau prin lezarea elementelor urechii interne şi degenerarea nervului auditiv (hipoacuzie de percepție).	Ca, F, Mn, Si, Zn
Hipocalcemie		Diminuarea concentrației calciului din sânge (sub 0,105 g/l sau 2,6 mmol/l). Se observă în hipoparatiroidie, tetanie, în unele forme de rahitism, nefrite, scorbut.	K
Hipoglicemie	vezi şi *disglicemie*	Scăderea nivelului de glucoză din sânge sub limita normală.	**Mn;** Co, Li
Hipoprotrombinemie	vezi şi *hemoragie*	Deficit de protrombină în plasmă – congenital sau apărut în diferite boli, mai frecvent în insuficiența hepatică –, manifestat prin apariția de hemoragii.	Co, I, S
Hipotensiune arterială	vezi şi *afecțiuni cardiovasculare (în general)*	Scăderea presiunii arteriale sub limita normală (valoarea sistolică sub 100 mmHg).	As, Cu, Mn
Hipotiroidie	vezi şi *afecțiuni ale glandei tiroide (în general)*	Scăderea activității glandei tiroide (scăderea secreției de hormoni tiroidieni) şi tulburările consecutive care apar.	**Co, I, Mn, Se, Zn;** Cr, Cu, Fe, K, Li, Mg, P
Hipotonie musculară	vezi şi *atonie musculară*	Scăderea tonusului muscular.	**Zn;** Ag, Au, Mn
Icter	vezi şi *hepatită acută*	Colorația galbenă a tegumentelor, mucoaselor şi seroaselor, datorată depunerii pigmentului numit bilirubină în aceste țesuturi.	Ag, Au, Co, Mn, S
Impetigo	vezi şi *afecțiuni dermatologice (în general)*	Infecție cutanată superficială, contagioasă, cauzată de germeni patogeni (stafilococi sau streptococi).	Ag, Au, Cu, Mn, S, Sn
Impotență după excese sexuale	vezi şi *impotență sexuală*		Cu, Mn
Impotență sexuală	vezi şi: *scăderea libidoului, insuficiență testiculară*	Imposibilitatea îndeplinirii în mod normal a actului sexual de către un bărbat (prin lipsa erecției). Apare cel mai frecvent pe fond psihic, dar poate fi şi de cauză organică (afecțiuni cardiovasculare cronice, hipertensiune, diabet, ateroscleroză, intoxicații cronice cu alcool, cu diferite excitante şi/sau calmante, obezitate, slăbiciune, anorexie, nevroze).	**Au, Co, Cu, Fe, Mg, Mn, Mo, V, Zn;** Ag, P, Se, Si
Inapetență	vezi şi *anorexie*	Lipsa poftei de mâncare.	**V;** P
Infarct miocardic – preventiv	vezi şi: *afecțiuni cardiace (în general), ischemie*	Necroza țesutului cardiac, în urma unui aport insuficient de sânge.	**Mg;** Ag, Al, Au, Co, Cu, Ge, I, Mn, P, S
Infarct pulmonar – preventiv		Infarct rezultat prin obliterarea unei ramuri a arterei pulmonare cu un cheag sanguin.	Ag, Al, Au, Co, Cu, I, Mg, Mn, P, S
Infecție intestinală	vezi şi : *enterită, enterocolită*		B, C
Infecții ale căilor respiratorii superioare	vezi şi *infecții diverse*		B
Infecții bacteriene	vezi şi *infecții diverse*		**Ag, Bi, F, I, Zn;** Cl
Infecții cronice la copii	vezi şi *infecții diverse*		B
Infecții cutanate	vezi şi *infecții diverse*		**Hg;** Ge

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Infecţii diverse		Invadarea organismului de către anumiţi agenţi microbieni, capabili să se multiplice în interiorul corpului – la locul de pătrundere sau la distanţă – şi modificările patologice ce rezultă din aceasta.	**B, Cu, Mn, S, Se**; Si, Sn
Infecţii genitale	vezi şi *infecţii diverse*		Hg
Infecţii micotice	vezi şi *micoze*		Zn
Infecţie puerperală	vezi şi *infecţii diverse*	Infecţie invazivă în organismul matern aflat în perioada de lehuzie, determinată de un germen patogen şi având ca punct de plecare zona placentară; se manifestă sub forme locale, regionale sau generale.	Ag
Infecţii urinare	vezi şi *infecţii diverse*		Hg
Infecţie urinară cu *Escherichia coli*	vezi şi *infecţii urinare*		**Ag, Ni** (asociat cu cobaltul); Au, Co, Cu, Mg, Mn, Se, Zn
Infecţie urinară cu stafilococ	vezi şi *infecţii diverse*		Sn
Inflamaţie		Ansamblul reacţiilor locale ale organismului faţă de un agent patogen; infecţia este însoţită de durere şi de alterarea funcţiilor regiunii afectate.	**Ag, Au, Cu, I, Mg, S, Se, Sn, Zn**
Insomnie	vezi şi *anxietate*	Imposibilitatea sau dificultatea de a dormi.	**Ag, Al, B, Ca, K, Li, Mg**; Br, Co, Cu, Ge, Mn, P, Zn Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de potasiu
Insomnie însoţită de anxietate	vezi şi : *insomnie, anxietate*		Li
Insomnii minore ale copiilor peste 6 ani	vezi şi *insomnie*		**Al**
Insuficienţa activităţii glandelor suprarenale	vezi şi *afecţiuni ale glandelor suprarenale*	Diminuarea sau oprirea secreţiei hormonilor corticosuprarenali şi simptomele secundare care apar.	**Ni, Se, Zn**; Ag, Au, Co, Cu, Fe, I, Mn, Si
Insuficienţa secreţiei lactate			**Fe, Mn**; Al, Cu, F, Si, Zn
Insuficienţă cardiacă	vezi şi *afecţiuni cardiovasculare (în general)*	Afecţiune în care inima nu mai poate asigura debitul sanguin necesar organismului, datorită alterării proprietăţilor muşchiului cardiac sau ale ţesutului nodal.	Ag, Au, Co, Cu, I, Mn
Insuficienţă circulatorie	vezi şi *afecţiuni cardiovasculare (în general), varice*	Deficit în asigurarea circulaţiei normale a sângelui, care poate interesa arterele sau venele. În cazul afectării arterelor, scade debitul sanguin ca urmare a micşorării calibrului arterial. În cazul venelor, este vorba despre insuficienţa valvulelor venoase, care împiedică refluarea sângelui.	**Cu, Li**; Au, Co, F, I, K, Mg, Mn, Ni, P, S
Insuficienţă hepatică	vezi şi *afecţiuni hepatice (în general)*	Alterarea mai mult sau mai puţin pronunţată a unora sau a tuturor funcţiilor hepatice, manifestându-se clinic prin sindrom toxic, sindrom hemoragipar, sindrom carenţial.	**C, S**; Co, Cu, Mg, Mn, Ni
Insuficienţă hipofizară	vezi şi *afecţiuni ale glandei hipofize*	Scăderea sintezei şi /sau a secreţiei de hormoni hipofizari.	**Zn**; Cu, I, Mn, Ni
Insuficienţă ovariană		Scăderea absolută sau relativă a sintezei şi/sau a secreţiei de hormoni din ovare.	**Zn**; Co, Cu, I, Mn
Insuficienţă paratiroidiană	vezi şi *afecţiuni ale glandelor paratiroide*	Insuficienţa secreţiei de hormoni la nivelul glandelor paratiroide, care determină tulburări ale metabolismului fosfo-calcic manifestate prin distrugerea excesivă a ţesutului osos şi prin pierderi masive de calciu prin urină.	Co, F, Mg, Pt, Si, Va

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Insuficienţă renală – preventiv	vezi şi *afecţiuni renale (în general)*	Reducerea capacităţii funcţionale a rinichilor, ca urmare a unor afecţiuni renale.	Ag, Au, Co, Cu, I, Li, Mn, P, Se, Si
Insuficienţă respiratorie – preventiv	vezi şi *afecţiuni respiratorii (în general)*	Imposibilitatea aparatului respirator de a menţine la valori normale presiunile parţiale de O_2 şi CO_2 şi saturaţia în oxigen din sângele arterial.	Mg, P, S, Se
Insuficienţă splenică		Insuficienţa funcţională a splinei, care nu-şi mai poate îndeplini rolul de sediu al răspunsurilor imunitare faţă de antigenii circulanţi şi/sau rolul de colectare şi de distrugere a eritocitelor îmbătrânite.	Ni
Insuficienţă testiculară		Diminuarea absolută sau relativă a sintezei şi/sau a secreţiei de hormoni testiculari.	**Zn;** Cu, I, Mn, S, Si
Intertrigo	vezi şi *dermită (în general)*	Inflamaţie a pielii, ce rezultă prin frecarea a două suprafeţe la nivelul plicilor cutanate, având aspectul de eritem sau de eczemă umedă. Este favorizată de transpiraţia abundentă şi este provocată în majoritatea cazurilor de streptococi sau de agenţi micotici.	Ag, Au, Cu, Mn, S
Intervenţii chirurgicale (pre- şi postoperator)		Este vorba de tratamentul terapeutic aplicat cu scopul de a pregăti organismul pentru a suporta o operaţie chirurgicală şi de a-l ajuta să se refacă după o astfel de intervenţie.	**Al, Si;** Ag, Au, Co, Cu, I, Mg, Mn, Se, Zn
Intoleranţă la apa rece			Fe
Intoleranţă la zgomote			Au, Co, I, Li, Mn
Intoxicaţie cu aluminiu	vezi şi *intoxicaţii (în general)*		Ca, Si
Intoxicaţie cu cadmiu	vezi şi: *intoxicaţii (în general), intoxicaţii cu metale grele*		Cu
Intoxicaţie cu plumb	vezi şi: *intoxicaţii (în general), intoxicaţii cu metale grele, saturnism*		**Ca, Mg, Zn;** Co
Intoxicaţie cu stronţiu	vezi şi *intoxicaţii (în general)*		Ca
Intoxicaţii (în general)		Totalitatea tulburărilor provocate de introducerea – voluntară sau nu – în organism a uneia sau mai multor substanţe toxice.	Au, C, K, Mg, Mo, S
Intoxicaţii cu metale grele (mercur, plumb, cadmiu etc.)	vezi şi *intoxicaţii (în general)*		Ge, Se
Intoxicaţii cu săruri de mercur	vezi şi: *intoxicaţii (în general), intoxicaţii cu metale grele*		Ag, Au, Cu, Mn, S
Intoxicaţii medicamentoase	vezi şi *intoxicaţii (în general)*	Intoxicaţii cu medicamente chimice de sinteză folosite în tratarea diverselor boli.	Se
Ipohondrie	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*	Preocupare obsedantă a unui individ pentru sănătatea sa.	Ag, Au, Co, Cu, Ni, Zn
Iritabilitate psihică	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*	Stare emotivă de iritabilitate, de nelinişte, de tensiune interioară.	**Al, Ca, K, Li, Mg, P;** Br, Co, F, I, Mn
Iritabilitate psihică în timpul sarcinii	vezi şi *iritabilitate psihică*		Ag, Au, Cu
Ischemie	vezi şi *afecţiuni cardiace (în general)*	Oprirea aportului sanguin (ischemie acută) sau insuficienţa lui (ischemie cronică) într-un ţesut sau organ, datorată unei obstrucţii, unei vasoconstricţii sau unei compresiuni arteriale.	Co, F, I, Mg, Mn, P, S

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Isterie	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*	Formă de nevroză, considerată în trecut de origine sexuală, caracterizată prin paralizii, tulburări senzitive, senzoriale, crize epileptiforme, care apar ca reacţie la anumiţi factori psihogeni. Poate să dispară sau să se repete sub influenţa sugestiei.	**Mg;** Al, Co, Li, Mn
Înţepături de insecte			Mg
Keratită	vezi şi *afecţiuni oculare (în general)*	Denumire generică a tuturor inflamaţiilor corneei. Se manifestă prin roşeaţa conjunctivei, durere vie, lăcrimare, clipit, fotofobie; poate fi de origine microbiană, virală, micotică, medicamentoasă sau alergică.	Ag, Au, Cu, S, Si
Keratită cronică	vezi şi *keratită*		Mn
Keratoleucom	vezi şi *afecţiuni oculare (în general)*	Opacitate albă a corneei, rezultată în urma unui ulcer, traumatism sau inflamaţie.	Ag, Au, Co, Cu, Mn, S
Keratoză senilă		Leziune cutanată a zonelor descoperite la vârstnici, complicând atrofia senilă a pielii. Constă în existenţa unor pete uscate de culoare brună, uneori rugoase, care se acoperă treptat cu formaţiuni cornoase.	**Se**
Keratoză senilă la menopauză			P
Labilitate psiho-emoţională	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*	Trecerea rapidă de la o stare emoţională la alta, uneori opusă. Se observă în stări nevrotice, psihopatii, arterioscleroză cerebrală, dar poate fi şi o caracteristică temperamentală.	**Au, Mn;** Ag, Co, Cu, Ni, Zn
Laringită		Inflamaţia acută sau cronică a laringelui, manifestată prin răguşeală, însoţită de tuse iritativă şi senzaţie de uscăciune şi usturime la nivelul laringelui.	**Bi;** Ag, Au, Cu, Mn, S
Laringospasm – preventiv		Contracţie bruscă a muşchilor laringieni, care antrenează un blocaj al căii glotice prin acolarea corzilor vocale. Acces de sufocare debutând cu o inspiraţie zgomotoasă, urmată de mişcări inspiratorii tot mai scurte şi o fază de apnee cu cianoză.	Co, F, Mg, Mn, P, S
Lentoare ideativă	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*	Lentoare a gândirii şi raţionamentului.	Al
Leucemie	vezi şi *cancer (în general)*	Boală neoplazică, acută sau cronică, datorată proliferării anormale a uneia sau a mai multor linii de precursori ai globulelor albe din măduva osoasă şi din sânge.	Ag, Au, Co, Cu, Fe, Ge, Mg, Mn, Ni, Pt, Se, Zn
Leucocitoză	vezi şi *afecţiuni hematologice (în general)*	Creşterea temporară a numărului de leucocite în sânge, peste limita de 10000/mm^3.	Ag, Au, Mn
Leucopenie	vezi şi *agranulocitoză*	Scăderea, sub limita normală, a numărului de leucocite din sângele circulant.	Ag, Au, Cu, Mn
Leucoree	vezi şi *vaginită*	Scurgerea unei secreţii albicioase din vagin, de obicei de cauză infecţioasă.	**Zn;** Ag, Au, Co, Cu, Fe, K, Mn Dintre sărurile lui Schussler: clurură de poatsiu, sulfat de potasiu
Leucoree în cazul tinerelor fete	vezi şi *leucoree*		**Zn;** Co, Fe, Ni, Si
Leziuni cutanate nesupurative	vezi şi *afecţiuni dermatologice (în general)*	Alterare morfologică, patologică sau traumatică la nivel cutanat, cu absenţa supuraţiei şi cu diminuarea funcţiei zonei afectate.	C
Leziuni osoase maligne	vezi şi *cancer (în general)*		Sr
Leziuni precanceroase	vezi şi *cancer (în general)*		Ni

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Lichen plan	vezi şi *afecţiuni dermatologice (în general)*	Boală dermatologică de cauză necunoscută, caracterizată prin apariţia unor mici pete proeminente, de culoare roz-gălbuie sau violacee, netede, lucioase şi ferme, localizate pe faţa anterioară a mâinilor, a antebraţului şi a gambelor, cu extindere uneori şi în alte regiuni ale corpului.	Co, Li, Mn, S
Limfangită		Orice inflamaţia a vaselor limfatice, de cauză microbiană (streptococ, stafilococ, pneumococ).	Ag, Au, Cu, Mn, S
Limfatism		Stare patologică, definită prin tendinţa la hiperplazie (dezvoltare exagerată) a ţesutului limfatic, caracterizându-se prin creşterea în volum a splinei, scăderea imunităţii, paloarea tegumentelor şi o moleşeală generală.	Ag, As, Au, Co, Cu, Fe, Mn, Ni, Zn
Limfogranulomatoză	vezi şi *adenopatie*	Proliferare tumorală a ţesuturilor limfoide, îndeosebi a ganglionilor limfatici.	Au
Lipotimie – preventiv		Pierdere bruscă, de scurtă durată, a conştienţei, cu relaxare musculară parţială sau completă.	**Ca;** Mg
Litiază biliară	vezi şi *afecţiuni hepato-biliare (în general), discopatie vertebrală*	Prezenţa de calculi (concreţiuni) în vezica biliară ori în căile biliare; calculii pot fi formaţi din colesterol, din pigmenţi sau/şi din săruri biliare.	**Mg, S;** Ag, Au, Co, Cu, Mn, Ni, P Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de sodiu
Litiază renală	vezi şi *afecţiuni renale (în general)*	Prezenţa de calculi în bazinet şi/sau în calice. Calculii pot fi formaţi din oxalaţi, fosfaţi, acid uric, uraţi.	**Cu, Mg;** Co, I, K, Li, Mn (asociat cu cobaltul), Ni, P, Se, Si
Lumbago (în general)	vezi şi: *dureri lombare, reumatism (în general)*	Durere vie ce apare brusc în regiunea lombară, deseori după efort; este cauzată frecvent de leziuni ale discului intervertebral şi uneori de o afecţiune reumatismală.	**Ca;** Co, Cu, F, K, Mg, Mn, S
Lumbago de cauză artritică	vezi şi *lumbago (în general)*		Ag, Au, Co, Cu, F, K, Mg, Mn, S
Lumbago de cauză osteoporotică	vezi şi: *lumbago (în general), osteoporoză*		**Mn, P;** Ag, Au, Co, Cu, F
Lumbago provocat de modificări ale coloanei vertebrale	vezi şi *lumbago (în general)*		**P;** F, I, Si
Lupus eritematos sistemic sin. *Lupus eritematos diseminat*	vezi şi *colagenoze (în general)*	Boală autoimună al cărei simptom principal este un placard eritematos, localizat la nivelul feţei şi mâinilor. Se însoţeşte de artralgii, febră, astenie, scădere în greutate. Sunt prezenţi în sânge autoanticorpi anormali.	**Au;** Ag, Cu, Mn, S
Luxaţie		Deplasare permanentă, anormală a două suprafeţe articulare, care îşi pierd astfel raporturile anatomice normale una faţă de cealaltă.	F
Manie	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*	Tulburare psihică ce se caracterizează printr-o dispoziţie euforică, surescitare cu abundenţă de idei şi cuvinte, ajungând până la incoerenţă totală şi activitate motorie debordantă, dar lipsită de eficienţă.	**Li;** Al, Co, Mn
Mastită	vezi şi *mastită cronică*	Inflamaţie acută sau cronică a glandei mamare.	**Cu;** Ag, Au, Se, Si, Sn
Mastită cronică	vezi şi *mastită*		Mn
Mastoidită	vezi şi *otită*	Inflamaţia mucoasei apofizei mastoide, de obicei consecutivă unei otite medii.	Cu, Mg, Mn, P
Mastoză fibrochistică		Afecţiune a glandei mamare, care are la bază o hiperfoliculinemie şi se caracterizează prin apariţia de chisturi care se simt la palpare.	**I, Se;** Si

AFECȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Mătreață	vezi și *pitiriazis*	Descuamare difuză a pielii capului, însoțită de cele mai multe ori de prurit. Apare în general la pubertate, evoluează în puseuri și poate dura toată viața.	**Se;** Fe
Mediu poluat	vezi și *intoxicații (în general)*		**Se;** Mg
Melancolie	vezi și *depresie psihică*	Stare de depresie intensă, tristețe profundă, delir de culpabilitate, autoacuzare și persecuție, angoasă, adesea însoțită de refuzul alimentației.	**Li, Mg;** Ag, Al, Au, Cu, F, Mn
Meningită	vezi și *boli infecțioase (în general)*	Inflamația meningelui, caracterizată clinic prin sindrom meningian (febră, cefalee, fotofobie, curbatură, vărsături, tulburări motorii și psihice).	**Au;** Ag, Cu, Mg
Meningită purulentă	vezi și *meningită*	Meningită de cauză infecțioasă, în care lichidul cefalorahidian este intens purulent.	Mn
Meningită tuberculoasă	vezi și *meningită*	Meningită cauzată de *Mycobacterium.*	Se, Si
Menopauză		Încetarea funcției ovariene, ce are drept consecință absența ovulației, a menstruației și a fecundității.	**Ag, B, Ca, Cu, Li, Mn, Zn;** Au, Co, I, Mg, Ni, S, Se
Menoragie	vezi și *hemoragie*	Hemoragie în continuarea menstruației..	Co, Mn, P
Meteorism abdominal	vezi și *colită*	Acumulare de gaze în intestin, care se traduce prin creșterea în volum a abdomenului.	**C, Ni** (asociat cu cobaltul); Co, Mn (asociat cu cobaltul), S Dintre sărurile lui Schussler: sulfat de sodiu
Metroragie	vezi și : *menoragie, hemoragii*	Scurgere de sânge de proveniență uterină, prin vagin, produsă în afara fluxului menstrual.	**Fe;** P
Mialgii		Dureri musculare.	**Fe, Se;** Ag, Au, Co, Cu, I, K, Li, Mg, Mn, Ni, P, Zn
Miastenie	vezi și *astenie musculară*	Boală neurologică, de origine autoimună, ce se caracterizează prin oboseală musculară.	**P;** Au, Co, Cu, F, Mg, Mn, Ni, Si, Zn
Micoză cutanată	vezi și: *candidoză, micoze*	Afecțiune parazitară produsă de ciuperci microscopice, localizată la nivelul pielii.	Ag, Au, Cu, Mn
Micoză genitală	vezi și: *candidoză, micoze*	Infecție localizată la nivelul organelor genitale externe și la nivelul vaginului, produsă de o ciupercă microscopică parazită (frecvent, *Candida albicans*).	**Fe, Zn;** Cu, Mn
Micoze	vezi și *candidoză, infecții diverse*	Infecții cu diferite localizări, cauzate de ciuperci microscopice parazite.	**Al, I** (asociat cu seleniul), **Se;** Cl, Zn
Mielită		Inflamația măduvei spinării.	Ag, Au, Co, Cu, Mn
Migrenă oftalmică	vezi și *migrene (în general)*	Migrenă în care paroxismul dureros este precedat de tulburări vizuale.	**S;** I
Migrene (în general)		Dureri paroxistice localizate unilateral (hemicranian), însoțite de grețuri, vărsături și tulburări oculare.	**Mn** (asociat cu cobaltul), **S;** Ca, Co, Mg, Mo, Se, Si, Zn
Migrene însoțite de tulburări digestive, oculare și hepatice	vezi și *migrene (în general)*		Mn
Migrene catameniale	vezi și *migrene (în general)*		**Mn, S;** Co
Migrene la menopauză	vezi și *migrene (în general)*		**Mn;** Co
Miocardită	vezi și *afecțiuni cardiace (în general)*	Afectare inflamatorie sau degenerativă a miocardului, acută sau cronică, de diverse cauze.	Ag, Au, Cu, Mn

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Miopatie (în general)		Afectare degenerativă a muşchilor, cu localizări diverse, cu unele forme grave.	Ge
Mirosuri corporale neplăcute			**S**; Al
Mononucleoză infecţioasă	vezi şi *boli infecţioase (în general)*	Boală infecţioasă acută de cauză virală, sporadică sau epidemică, ce apare mai ales la adulţii tineri, manifestată prin febră, monocitoză, poliadenopatie, erupţie cutanată.	Ag, As, Au, Co, Cu, Mg, Mn, Ni, Sn, Zn
Muşcături de animale veninoase			Ca
Naştere		Ansamblu de fenomene mecanice şi fiziologice care au drept consecinţă expulzarea naturală a fătului şi a anexelor sale.	Ag, Au, Cu, Mn
Nefroză lipoidică	vezi şi *afecţiuni renale (în general)*	Boală renală cu afectare predominant glomerulară, mai frecventă la copii; are ca manifestare un sindrom nefrotic fie pur, fie asociat cu semne de inflamaţie glomerulară şi de insuficienţă renală.	Cu
Neurastenie	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*	Stare de oboseală avansată, favorizată de surmenaj şi însoţită de tulburări psihice (tristeţe, insomnie, nehotărâre), de tulburări funcţionale şi de dureri cu diferite localizări.	**As, Au, Cu, Li, Mg**; Ag, Al
Neurastenie la bătrâni	vezi şi *neurastenie*		Co
Neurastenie la menopauză	vezi şi *neurastenie*		**Mg, P**; Co, Mn
Neurastenie la pubertate	vezi şi *neurastenie*		**Cu**; Zn
Nevralgie		Durere – frecvent sub formă de accese – resimţită pe traiectul unui nerv senzitiv sau în teritoriul care îi corespunde.	**Mn**; Co Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de potasiu
Nevroză obsesivo-fobică	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*	Tulburare mentală caracterizată de teamă specifică de anumite obiecte, fiinţe sau situaţii, care se manifestă în absenţa acestora.	**Li**; Co, Mn
Obezitate		Exces de greutate corporală prin creşterea masei ţesutului adipos (creşterea greutăţii cu peste 25% faţă de normal).	**Cr, I, Mg, Mn, Ni, P, Zn**; B, Ca, Co, F, Li, Si
Oligurie	vezi şi *afecţiuni renale (în general)*	Diminuarea sub 800 ml a volumului de urină emisă în timp de 24 ore.	Co, Cu, I, K, Li, Mn, Ni, P, S, Se, Zn
Opacitate a corneei	vezi şi: *afecţiuni oculare (în general), keratoleucom*	Pierderea transparenţei corneei.	Ag, Au, Cu, Mn
Opacitatea cristalinului	vezi şi *afecţiuni oculare (în general), cataractă*	Pierderea transparenţei cristalinului, boală numită *cataractă*.	I
Oreion	vezi şi *boli infecţioase (în general)*	Boală infecţioasă epidemică, transmisibilă, care apare în special la copiii de până la 15 ani, dar poate apărea şi la adulţi; este produsă de un virus care se localizează şi care afectează îndeosebi glandele parotide, uneori şi testiculele şi sistemul nervos.	Ag, Au, Cu, Mn, Ni
Orgelet	vezi şi *afecţiuni oculare (în general)*	Inflamaţie acută, supurativă, de dimensiuni reduse, care se dezvoltă la marginea pleoapei, la nivelul uneia din glandele sebacee.	Ag, Au, Cu, Mg, Mn, S
Orhită		Inflamaţia testiculului.	Ag, Au, Cu, Mg, Mn, Sn, Zn

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Osteită (în general)		Inflamaţie a ţesutului osos.	**Si;** Ag, Au, Cu, F, Se, V
Osteită cronică	vezi şi *osteită (în general)*		Mn
Osteită sifilitică	vezi şi *osteită (în general)*		Ag, As, Au, Bi, Cu, F, Pb, Se, Si, Sn, V
Osteită tuberculoasă	vezi şi *osteită (în general)*		Au, Cl, Si
Osteocondrită	vezi şi *osteită (în general)*	Inflamaţia oaselor şi a cartilajelor articulare respective.	Cu, F, Mn, Mo, P
Osteomalacie	vezi şi: *decalcifiere osoasă, demineralizare osoasă*	Boală a adultului, caracterizată printr-un ramolisment al oaselor, ce suferă deformări prin defecte de mineralizare.	**Ca, P, Sr, V;** Au, F, Mg, Se, Si Dintre sărurile lui Schussler: siliciu
Osteomielită	vezi şi *osteită*	Inflamaţie supurativă acută sau cronică, localizată în profunzimea corticală a osului, provocată de stafilococul auriu.	Au
Osteoporoză	vezi şi *decalcifiere osoasă*	Stare patologică ce se caracterizează prin scăderea densităţii osoase, determinată de un proces de demineralizare osoasă.	**B, Ca, F** (asociat cu calciul, cu fosforul, cu siliciul), **Mg, Mn, P, Si, Sr, Zn;** Au, Ge, Se Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de calciu
Otită (în general)		Inflamaţie a urechii, ce afectează diferite segmente ale acesteia: casa timpanului (otită medie), conductul auditiv extern (otită externă); poate determina tulburări ale auzului dacă nu este corect tratată.	Ag, Cu, Mg, P
Otită cronică	vezi şi *otită (în general)*		Au, S, Se, Si
Otospongioză		Boală ereditară a urechii medii, cu evoluţie progresivă, antrenând surditatea.	F, Mn, S
Ozenă		Inflamaţie cronică, atrofică a mucoasei nazale, care produce cruste şi duce la degajarea unui miros fetid.	Cu, Mn, S
Paloare		Diminuarea sau absenţa coloraţiei normale a pielii; uneori, semn clinic orientativ pentru diagnosticul de anemie.	Co
Palpitaţii (în general)	vezi şi *aritmie cardiacă*	Bătăi ale inimii mai rapide şi mai puţin regulate decât e normal. Pot fi expresia unei tulburări de ritm cardiac sau pot apărea în caz de hipoglicemie, angoase, efort, emoţii.	**Co, Ca, Fe, K, Mg, Mn, P;** I
Palpitaţii în anemie	vezi şi *palpitaţii (în general)*		Co, Cu, Mn
Palpitaţii în spasmofilie	vezi şi *palpitaţii (în general)*		**Mg, P;** Co
Palpitaţii în stări emotive	vezi şi *palpitaţii (în general)*		Co, Li, Mn
Palpitaţii la menopauză	vezi şi *palpitaţii (în general)*		Co, Mn

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Pancreatită	vezi şi *afecţiuni ale pancreasului (în general)*	Inflamaţie acută sau cronică a pancreasului.	**Zn**; Co, Cu, Mn, Ni
Panică		Stare care survine brusc (fără legătură certă cu o situaţie exterioară declanşatoare) şi constă în asocierea unei senzaţii de frică intensă (teamă de a muri, de a deveni nebun) cu simptome vegetative.	**Mg**; Ag, Au, Co, Cu, Li, Mn, Ni, Zn
Paralizie		Pierderea temporară sau definitivă a funcţiei motorii a unui muşchi, a unui grup muscular sau a unei părţi a corpului, cauzată de o leziune nervoasă centrală sau periferică.	**P**; Al, Au, Cu, Mg, Mn, Se
Parazitoză intestinală		Prezenţa paraziţilor (giardia, tenie, ascarizi, oxiuri etc.) în intestin.	Si
Parazitoze (amibă şi tripanosoma)	vezi şi *boala somnului*	Boli de etiologie parazitară, datorate amibei şi tripanosomei.	Sb
Parestezie (în general)		Senzaţie subiectivă, anormală, nedureroasă dar neplăcută, simţită pe piele; se manifestă ca furnicături, amorţeli, senzaţii de cald sau de rece etc. Apare în afecţiunile neurologice.	**Mg**; Co, Mn
Parestezii ale membrelor	vezi şi *parestezie (în general)*		**Ca**; I
Pareză	vezi şi *paralizie*	Abolirea parţială a sensibilităţii şi motilităţii unei grupe musculare.	**P**; Ag, Au, Co, Cu, Mg, Mn, Zn
Parodontoză	vezi şi *afecţiuni ale dinţilor şi ale gingiilor (în general)*	Afecţiune degenerativă generalizată a parodonţiului.	Ca; **F**
Păr friabil şi uscat			**Mg, S, Se, Si**; I
Peladă	vezi şi: *alopecie, calviţie*	Căderea părului de cauză necunoscută, în plăci mai mult sau mai puţin întinse, fără inflamaţia pielii, cu atrofia foliculilor piloşi.	Cu, Zn
Pelagră		Boală cauzată de o carenţă de vitamina PP, de obicei la populaţiile care se hrănesc în mod exclusiv cu porumb sau cu alte cereale sărace în această vitamină. Se caracterizează prin tulburări cutanate, digestive şi nervoase.	Li
Pentru dezvoltarea normală a fătului			Zn
Pentru menţinerea tinereţii			S, Se, Si, Ti
Pentru menţinerea tinereţii pielii şi fanerelor			Mg
Periartrită scapulohumerală	vezi şi *artrită*	Dureri periarticulare la nivelul umărului, cu sau fără limitarea mişcărilor.	Si
Pericardită (în general)	vezi şi *afecţiuni cardiace (în general)*	Afecţiune inflamatorie, acută sau cronică, a pericardului.	Ag, Cu, Mn, P
Pericardită acută uscată	vezi şi *pericardită (în general)*	Inflamaţie a pericardului seros (sac membranos situat în jurul inimii), de obicei cu acumulare de lichid între cele două foiţe ale sale. Se manifestă prin durere toracică ce se amplifică în inspir, însoţită de febră.	Co
Pericardită cronică	vezi şi *pericardită (în general)*		Au
Pericardită sero-fibrinoasă	vezi şi *pericardită (în general)*	Cea mai frecventă pericardită, cu lichid pericardic gălbui şi cu filamente de fibrină.	K
Pericardită stafilococică	vezi şi *pericardită (în general)*		Sn

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Perioada de alăptare			**Ag, Ca;** F, Fe, Mg, Mn, P, Si
Peritonită		Inflamaţia acută sau cronică, localizată sau difuză, a peritoneului (membrană seroasă care tapetează pereţii abdomenului şi suprafaţa viscerelor digestive).	Cu, P
Pesimism		Atitudine greşită – opusă *optimismului* – de a considera că răul predomină în lume şi că toate situaţiile au un deznodământ fatal.	**Au, Cu;** Ag, As, Mn, Zn
Pielită	vezi şi *afecţiuni renale (în general)*	Inflamaţie acută sau cronică a mucoasei ce tapetează bazinetul renal, asociată unei infecţii renale sau vezicale.	Mn, S, Sn
Pielonefrită	vezi şi *afecţiuni renale (în general)*	Nefropatie de etiologie bacteriană, acută sau cronică, la nivelul bazinetului şi parenchimului renal, mai frecventă la femei, copii şi bătrâni, asociată de obicei cu leziuni bazinetale.	Ag, Au, Cu, K
Pioree alveolo-dentară		Infecţia cronică purulentă a elementelor de susţinere a dintelui (alveole), cu scurgerea de puroi de la acest nivel.	**Hg;** Ag, As, Au, Bi, Cu, F
Pitiriazis	vezi şi *afecţiuni dermatologice (în general)*	Dermatoză caracterizată prin roşeaţă şi o foarte fină descuamare. Termenul *pitiriazis* desemnează diferite afecţiuni cutanate fără legătură între ele.	Ag, Au, Cu
Pitiriazis versicolor	vezi şi *pitiriazis*	Micoză cutanată determinată de *Malassezia furfur*, caracterizată prin prezenţa de pete neregulate, scuamoase, cafenii, cu diferite nuanţe, sau acromice, diseminate pe trunchi.	Se
Plagă (în general)		Întreruperea continuităţii unui ţesut, cauzată de un traumatism sau de o intervenţie chirurgicală, cu sau fără pierderea de substanţă.	**Al, Co, U;** Mg
Plăgi (cicatrizare dificilă)	vezi şi *plagă (în general)*		**Ag, Au, Cu, Mn, Si;** S, Zn
Pleurezie (în general)		Inflamaţia acută sau cronică a pleurei (membrana care înveleşte plămânii), însoţită de colecţie lichidiană în cavitatea pleurală.	Cd, Cu
Pleurezie purulentă	vezi şi *pleurezie (în general)*	Acumulare de puroi în cavitatea pleurală.	Ag, Au, Cu, K, Mg, P, Se
Pleurezie sero-fibrinoasă	vezi şi *pleurezie (în general)*	Apare în special în infecţia cu bacil *Koch* şi prezintă un lichid clar, de tip exsudat.	Ag, Au, As, Cu, K, P, Sb, Se
Pleurită	vezi şi *pleurezie (în general)*	Uneori termenul se foloseşte pentru a desemna o pleurezie uscată, adică fără exsudat.	Co, Cu, Mn
Pneumonie	vezi şi *afecţiuni respiratorii (în general)*, *infecţii diverse*	Inflamaţia plămânului, produsă de bacterii sau de virusuri.	**Ag** (asociat cu bismutul), **Cu, Zn;** Au, Co, K, Mg, Mn, P, Se
Poliartrită (sechele)	vezi şi *artrită (în general)*	Inflamaţie acută sau cronică ce afectează simultan mai multe articulaţii.	**Au;** Co, F, Mn
Poliartrită reumatoidă	vezi şi *reumatism (în general)*	Boală reumatismală inflamatorie, caracterizată prin afectarea sinovialei (membrana conjunctivă ce căptuşeşte articulaţiile în interior). Este o boală autoimună care afectează în special articulaţiile mâinilor.	**B, Cu, Ge, K;** Co, I, Mg, Mn, Ni, S, Se, Si
Polimenoree	vezi şi *menoragie*	Menstruaţie care survine la intervale mai mici decât normal (mai puţin de 24 de zile).	Mn
Polineuropatie		Boală care afectează extremităţile distale ale nervilor periferici, de obicei în mod simetric; poate avea cauze variate (toxice, infecţioase, carenţiale). Se manifestă prin leziuni de tip inflamator sau degenerativ, care determină un deficit motor bilateral simetric, asociat cu tulburări senzitive.	Ag, Au, Cu, Mn

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Poliomielită	vezi şi *infecţii diverse*	Boală infecţioasă epidemică, transmisibilă, produsă de un virus, care afectează substanţa cenuşie a măduvei spinării; se manifestă clinic prin paralizii flasce nesimetrice, cu tendinţă progresivă şi cu atrofierea rapidă a muşchilor.	Au, Co, Cu, F, Mg, Mn
Poliomielită (sechele)	vezi şi *poliomielită (în general)*		S
Polipi nazo-faringieni		Tumori benigne care se dezvoltă pe mucoasa foselor nazale; se manifestă prin obstrucţie nazală şi scurgere de lichid din nas.	Au, Cu, F, Mn, Si
Prolaps de valvă mitrală	vezi şi *afecţiuni cardiace (în general)*	*Prolaps (în general)* – desemnează coborârea anormală în sens gravitaţional a unui organ sau a unei părţi dintr-un organ. Aici, coborârea valvei mitrale mici, care prolabează în atriul stâng în timpul sistolei.	Mg
Prostatită	vezi şi *afecţiuni ale prostatei (în general)*	Inflamaţie a prostatei de natură infecţioasă şi uneori alergică.	Si
Prurit (în general)		Senzaţie de mâncărime la nivelul pielii sau al mucoaselor, cu necesitatea de scărpinare; este produsă de o afecţiune locală sau generală.	**Mn** (asociat cu cuprul); Ag, Au, Ca, Co, Cu, Li, Ni, S, Se, Zn
Prurit pe fond psihic	vezi şi *prurit (în general)*		Li
Prurit senil	vezi şi *prurit (în general)*	Prurit ce apare datorită proceselor de îmbătrânire.	**Mn;** Mg
Prurit vaginal	vezi şi *prurit (în general)*	Prurit apărut în regiunea vaginului, cauzat adeseori de o infecţie cu diferiţi agenţi microbieni.	Co, Cu, Mn
Psihoze delirante	vezi şi *afecţiuni psihice (în general), delir*		Li
Psoriazis	vezi şi *afecţiuni dermatologice (în general)*	Boală cutanată cronică, de cauză necunoscută, ce se caracterizează prin pete roşiatice, acoperite de scuame groase, albe şi friabile, localizate la genunchi, coate, pielea capului sau pe tot corpul.	**Cu, S, Zn;** Ag, Au, Ca, K, Li, Mg, Mn, Se Dintre sărurile lui Schussler: sulfat de potasiu
Ptoză viscerală		Deplasarea definitivă în jos a unui organ intern, ca urmare a relaxării mijloacelor sale de susţinere.	**Ca;** F, K
Pubertate		Perioadă de tranziţie de la copilărie la adolescenţă, definită prin dezvoltarea caracterelor sexuale şi o accelerare a creşterii staturale.	**Fe, Zn;** Cu, Mn, Si
Purpură		Afecţiune caracterizată prin apariţia pe piele a unor pete de culoare roşie sau violacee, de dimensiuni variabile, cauzate de tulburări de hemostază şi de leziuni vasculare, ceea ce conduce la trecerea globulelor roşii în derm.	Co, Mn
Radiodermite	vezi şi *dermită (în general)*	Ansamblu de leziuni cutanate, produse de o expunere prelungită la razele X, la radium sau la orice alt agent radioactiv; poate degenera în cancer.	**Pt;** Se
Rahialgie	vezi şi *nevralgie*	Durere de-a lungul coloanei vertebrale sau într-unul din punctele sale.	Co, F, K, Mg, Mn, S
Rahitism	vezi şi *afecţiuni osoase (în general)*	Boală care apare la copii, datorită carenţei de vitamina D; se manifestă printr-o mineralizare incompletă a oaselor şi prin deformaţii osoase.	**Ca, F, Mg, P, Si, Zn;** Ag, Au, Cu, Mn Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de calciu şi siliciu
Ramolisment cerebral		Focar de necroză în ţesutul cerebral, determinat de un aport sangvin deficitar prin tromboză sau embolie arterială.	Ag, Au, Co, Cu, F, I, Mg, Mn, P

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Rău de transport/ Rău de mare		Ansamblul tulburărilor neurovegetative (ameţeală, greaţă, vărsături, paloare, transpiraţii) resimţite de anumite persoane în timpul unei călătorii cu trenul, cu automobilul, cu avionul sau cu vaporul.	Mn
Reacţii secundare la antibiotice		Efecte adverse nedorite, care apar în timpul unui tratament cu antibiotice (alergii, tulburări digestive etc.).	Mg, Zn
Rectocolită (asociat cu cobaltul)	vezi şi *colită*	Inflamaţie simultană a rectului şi a colonului.	Mn
Respiraţie neregulată			P
Retard psihic (în general)	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*	Întârziere în dezvoltarea intelectului, judecăţii şi raţionamentului, în raport cu vârsta biologică, însoţite de imaturitate şi labilitate emoţională.	**Al, Au, Mg, Mo, P, Si, Zn**; Ag, Co, Cu, Li, Mn, Ni
Retard psihic în afecţiuni endocrine	vezi şi *retard psihic (în general)*		Co, Zn
Retard psihic la copii	vezi şi *retard psihic (în general)*		Al
Retenţie urinară		Imposibilitatea de a evacua, total sau parţial, urina conţinută în vezică. Poate fi *acută* sau *cronică*. Este *completă* când micţiunea este imposibilă.	K
Retinită hemoragică	vezi şi *retinopatii (în general)*	Inflamaţia retinei, cu microhemoragii ale vaselor retiniene.	Co, Mn
Retinopatii (în general)	vezi şi *afecţiuni oculare (în general)*	Afecţiuni retiniene, de regulă (dar nu sistematic) excluzându-le pe cele infecţioase.	Mg, Se
Retracţia aponevrozei palmare (boala Dupuytren)		Scleroză lentă şi progresivă, cu retracţie în timp a tendoanelor flexorii digitale; se manifestă prin flectarea progresivă şi ireversibilă a unor degete (mai ales a inelarului şi a degetului mic) către palmă.	P
Reumatism (în general)	vezi şi: *artroză (în general), reumatism (în general)*	Termen general care include mai multe complexe de simptome, având în comun simptomul cardinal al durerii la nivelul aparatului locomotor, îndeosebi la nivelul articulaţiilor. Poate fi infecţios, inflamator sau degenerativ.	**Ca, S, Sb**; Au, F, Ge, Mg, P, Se, Si
Reumatism articular acut	vezi şi *reumatism (în general)*	Boală infecţioasă produsă de acţiunea toxinelor unui streptococ, care provoacă o inflamaţie a articulaţiilor mari şi a inimii.	**Ag, Au, Cu, K**; Co, Fe, I, Mg, Mn, Ni, S
Riduri		Adâncituri la nivelul pielii, produse de ruperea fibrelor elastice din derm şi atingerea ţesutului conjunctiv; apar datorită îmbătrânirii, a slăbirii sau a încreţirii expresive a pielii.	**Cu, S, Se, Si**; Zn
Rinită (în general)		Inflamaţia acută sau cronică a mucoasei nazale.	**Ca, Mg, Mn**; Fe, P Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de fier
Rinită cronică	vezi şi *rinită (în general)*	Inflamaţie cronică atrofiantă sau cu hpertrofia mucoasei nazale.	K Dintre sărurile lui Schussler: clorură de sodiu, sulfat de potasiu
Rinofaringită	vezi şi *faringită*	Inflamaţia acută sau cronică a căilor aeriene superioare.	Ag, Au, Cu, Mn, S, Zn
Rinoree apoasă		Scurgere de mucozităţi nazale.	Ag, Au, Cu, Mn, S
Rinoree purulentă		Scurgere de puroi provenit din fosele nazale sau din sinusuri.	Ag, Au, Cu, Mn

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Rubeolă	vezi şi *boli infecţioase (în general)*	Boală infecţioasă eruptivă, contagioasă, provocată de virusul rubeolei, care afectează mai ales copiii şi adolescenţii. Se manifestă prin febră, umflarea ganglionilor limfatici şi erupţie cutanată caracteristică.	**Au;** Ag, Cu, Mg, Mn
Rujeolă	vezi şi *boli infecţioase (în general)*	Boală infecţioasă eruptivă, contagioasă, produsă de virusul rujeolei. Afectează mai ales copiii şi se manifestă prin febră înaltă, tuse, rinită, conjunctivită, erupţie pe întregul corp şi în interiorul gurii. Poate da frecvent complicaţii.	**Au;** Ag, Cu, Mg, Mn
Salpingită		Inflamaţia trompelor uterine.	Ag, Au, Cu, Mg, Mn, Sn, Zn
Sarcină		Totalitatea fenomenelor care se desfăşoară între fecundaţie şi naştere, în timpul cărora embrionul, apoi fătul, se dezvoltă în uterul mamei.	**Ca, Fe, Mg, Zn;** Ag, Al, Au, Co, Cr, Cu, F, Li, Mn, P, Si
Saturnism	vezi şi *intoxicaţie cu plumb*	Boală profesională, mai rar accidentală, cauzată de intoxicaţia cronică cu plumb şi manifestată prin: cefalee, paralizii ale membrelor, nefrită, anemie, colici abdominale, constipaţie spastică, lizereu gingival cenuşiu.	Mn, S
Scabie	vezi şi *afecţiuni dermatologice (în general)*	Dermatoză contagioasă şi pruriginoasă (cu mâncărime), de cauză parazitară. Se transmite datorită condiţiilor precare de igienă.	**S;** Ag, Au, Cu
Scarlatină	vezi şi *boli infecţioase (în general)*	Boală eruptivă acută, infecţioasă, contagioasă şi epidemică, produsă de un streptococ β-hemolitic; se manifestă prin alterarea stării generale, febră, angină şi erupţie caracteristică, cu descuamare.	**Au;** Ag, Cu, Mn
Scădere în greutate			Ag, Au, Co, Mg
Scăderea imunităţii		Diminuarea capacităţii organismului de a se apăra împotriva agenţilor patogeni.	**Ag, Au, Co, Cu, Fe, Ge, Mg, S, Se, Si, U, Zn;** Hg, Mn, P
Scăderea libidoului	vezi şi: *impotenţă sexuală, frigiditate*	Scăderea dorinţei sexuale.	**Au** (asociat cu zincul şi cuprul), **Ca, Fe, Zn;** Se
Scăderea memoriei	vezi şi: *amnezie, afecţiuni psihice (în general)*	Diminuare a facultăţilor mentale de a stoca senzaţiile, impresiile şi ideile.	**Al, Au, Cu, K, Mg, Mn** (asociat cu cobaltul), **P, Si, Zn;** Co Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de potasiu
Scăderea memoriei (faza de presenescenţă)	vezi şi *scăderea memoriei*		**Mg, P, Zn;** Ag, Al, Au, Co, Cu, Mn, Si
Scăderea vederii nocturne	vezi şi *afecţiuni oculare (în general)*		Zn
Scăderea voinţei	vezi *abulie*		
Schizofrenie	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*	Boală psihică cu evoluţie de obicei progresivă, caracterizată prin disocierea psihicului, autism, tulburări primare în sfera afectivă, idei delirante, halucinaţii şi automatism mintal. Afectează în special adolescenţii sau adulţii tineri.	**Au, Li;** Ag, Al, Cu, Mg, Mn, Zn
Sciatică	vezi şi: *discopatie vertebrală, lumbago*	Sindrom dureros, datorat leziunii nervului sciatic. Cauza cea mai frecventă o constituie hernia de disc intervertebral.	Co, Cu, I, K, Mg, Mn, S Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de potasiu

AFECȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Sclerodermie	vezi și *colagenoze (în general)*	Boală autoimună, caracterizată prin indurația și îngroșarea straturilor profunde ale pielii, asociată cu alterări analoge ale țesutului conjunctiv al viscerelor.	**P;** Ag, Au, Co, Cu, F, Mg, Mn, S, Si
Scleroză		Indurație prin proliferarea fibroasă a țesutului conjunctiv, ca urmare a unor procese inflamatorii cronice, a stazei sangvine prelungite sau a ischemiei.	**I;** Au, Co, Li, Mn, S
Scleroză multiplă		Boală ce afectează predominant substanța albă a sistemului nervos central, sub forma unor multiple focare de demielinizare (dispariția mielinei, substanța lipidică ce înconjoară fibrele nervoase ale substanței albe), urmate de formarea unor plăci de scleroză.	Ag, Au, Co, Cu, Ge, Mn
Scolioză	vezi și *afecțiuni osoase (în general)*	Deviere laterală apreciabilă a coloanei vertebrale față de linia verticală normală.	F
Scorbut		Boală carențială, datorată lipsei de vitamina C, care se manifestă prin anemie, gingivite, hemoragii, cașexie consecutivă.	**Zn;** Cu
Scorbut dentar la fumători	vezi și *scorbut*		As, Bi, F, Mg
Seboree		Secreție crescută a glandelor sebacee, conferind pielii un aspect gras; apare frecvent la pubertate.	**S, Zn;** Cu, Mn, Se Dintre sărurile lui Schussler: clorură de sodiu
Sechele ale encefalitelor postvaccinale			Al
Sedentarism			Mn
Senescență	vezi și *senilitate*	Slăbirea funcțiilor organice și psihice, provocată de vârsta avansată.	**Fe, I, Li, Mg, Mn, S, Se, Ba** (asociat cu stronțiul și seleniul), **Si;** Ag, Al, Au, Co, Cu, Ge, Ni, Sr
Senescență – pentru insomnie	vezi și: *insomnie, senescență*		Ca
Senilitate	vezi și *senescență*	Alternativa patologică a senescenței, în care domină aspectele negative deficitare. Forma cea mai comună este involuția senilă.	**Fe, I, Mg, Mn, Zn;** Ag, Al, Au, Co, Cu, Li, Ni, S, Si
Sensibilitate la frig			Co, Mn
Septicemie	vezi și: *boli infecțioase (în general), infecții diverse*	Infecție generalizată, cu evoluție în general gravă, cauzată de diseminarea unui germen patogen (frecvent o bacterie) în întreg organismul, prin intermediul sângelui.	**Ag** (asociat cu seleniul), **Au;** Cu, Mg, Mn, S, Se, Sn
Sete excesivă			Ni
SIDA – Sindromul de imunodeficiență dobândită	vezi și *boli infecțioase (în general), infecții diverse*	Boală infecto-contagioasă de origine virală (virus HIV), cu transmitere pe cale sexuală și prin produse de sânge infectate, caracterizată prin prăbușirea sistemului imunitar, ceea ce duce la apariția a numeroase infecții grave cu germeni banali, care determină în final decesul.	**Fe, Se, Zn;** Ge
Sifilis		Infecție cronică cu spirocheta *Treponema pallidum*, ce poate fi congenitală sau dobândită (cel mai frecvent, pe cale sexuală).	**Bi** (asociat cu plumbul și staniul), **Pb, Sn;** Ag, As, Au, Cu
Sindrom Down		Boală ereditară, cauzată de aberații cromozomiale, caracterizată prin alienare mintală și anomalii morfologice (de exemplu, facies mongoloid).	**Zn;** Ag, Al, Au, Co, Cu, Mn, Si

AFECȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Sindrom premenstrual		Ansamblu de manifestări ce apar la unele femei în zilele care preced menstruația, cu simptome psihice (depresie), congestive (migrenă), neurovegetative.	**Ca, Mg, Zn;** Mn
Sindrom Raynaud		Afecțiune a vaselor sangvine ale extremităților, manifestată prin spasm brusc al arterelor mici, cu paloare, răcire și dureri în degetele de la mâini și de la picioare, cu senzație de "degete moarte". Aceste tulburări sunt declanșate de frig sau de șocuri emotive.	Co, I, Mg, Mn, S
Sindromul adipozo-genital		Boală diencefalo-hipofizară, caracterizată de infantilism genital și obezitate, având frecvent etiologie tumorală.	Zn; Co; Cu, Mn
Sinuzită (în general)		Inflamația sinusurilor feței, însoțită frecvent de cefalee persistentă.	Au, Cu, Fe, Mn (asociat cu cuprul), P
Sinuzită acută	vezi și *sinuzită (în general)*		Ag, Mg
Sinuzită cronică	vezi și *sinuzită (în general)*		S, Si
Somnolență postprandială		Stare de moleșeală care survine după prânz și în general după orice ingestie semnificativă de alimente.	Ni
Spasme ale arterei centrale a retinei	vezi și *spasme vasculare*	*Spasm (în general)* – contracție involuntară, bruscă și tranzitorie a unuia sau mai multor mușchi, de cauze diverse: tetanie, intoxicație, isterie.	Co, Mg
Spasme coronariene	vezi și *spasme vasculare*		Mg
Spasme vasculare			Co, P
Spasmofilie	vezi și *tetanie*	Sindrom legat de o stare de excitabilitate neuromusculară crescută, cauzată în principal de un deficit de calciu și magneziu. Se manifestă prin crize de contracturi musculare spastice și prin parestezii.	**Ca, Mg, P;** Ag, Au, Co, Cu, F, Li, Mn, Se, Zn
Spasmofilie asociată menopauzei	vezi și *spasmofilie*		**Mg, P;** Co
Spasmofilie la naștere – preventiv	vezi și *spasmofilie*		Mg
Spermatoree		Eliminarea de spermă prin uretră, în afara excitației sexuale.	**Mg;** Cu, Mn, Se, Zn
Spondilită ankilopoietică	vezi și *reumatism (în general)*	Reumatism cronic deformant al coloanei vertebrale, evoluând în puseuri spre anchilozare în "coloană de bambus". Anchiloza se poate produce în extensie sau în flexie.	**Cu;** Ag, Au, Co, I, K, Mn
Stafilococie cutanată	vezi și *furuncul*	Infecție cu stafilococ la nivelul pielii.	**Ag** (asociat cu staniul), **S, Sn** (asociat cu cuprul); Au, Cu, Mn
Steatoree		Eliminarea unor cantități mari de grăsimi în materiile fecale. Este frecventă în leziunile pancreatice și în special în pancreatitele cronice avansate.	**Ni** (asociat cu cobaltul); Co
Sterilitate		Infertilitate, incapacitate de procreere.	**Ag, Cu, I, Mg, Mn, Se, V, Zn;** Fe
Sterilitate la bărbați	vezi și *sterilitate*		Cr
Stomatită	vezi și *afecțiuni ale cavității bucale*	Inflamație a mucoasei bucale, care se manifestă prin leziuni dureroase ce împiedică mestecarea și înghițirea alimentelor.	Ag, As, Au, Bi, Cu, F, Mn, S
Strabism	vezi și *afecțiuni oculare (în general)*	Defect de paralelism al axelor vizuale ale celor doi ochi; imposibilitatea de a fixa un punct cu ambii ochi.	Co, Cu, Mg, Mn, P, S, Zn

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Stres	vezi şi *surmenaj*	O solicitare neobişnuit de puternică a organismului, ca şi reacţiile şi ripostele acestuia; orice suprasolicitare care determină un ansamblu de fenomene tisulare şi sistemice (neuroendocrine).	**Ca, Hg, Li, Mg, P, Zn** (asociat cu cuprul); Ag, Au, Cd, Co, Cr, I, Ni
Sughiţ		Spasm brusc, involuntar al diafragmului, producând o bruscă inspiraţie de aer cu vibrarea corzilor vocale, însoţit de un sunet caracteristic, urmat de închiderea spastică a glotei.	**Co**
Supuraţie		Producere şi scurgere de puroi la nivelul unui ţesut.	Au, Mn, S, Zn
Supuraţii provocate de infecţii stafilococice	vezi şi: *supuraţie, stafilococie cutanată*		Sn
Surditate	vezi şi: *hipoacuzie, otospongioză*	Abolirea totală sau parţială a simţului auzului.	Au, Cu, Mn, Se, Si
Surditate (în otită)	vezi şi: *surditate, otită*		Ag
Surmenaj	vezi şi *astenie*	Exces de oboseală fizică sau psihică (intelectuală).	**Al, As, K, Mg, Ni, P, Zn**; Co, I
Susceptibilitate		Stare de receptivitate sau de sensibilitate deosebit de intensă.	**Au**; Ag, Cu, Mn, Zn
Tabagism		Intoxicaţie cu nicotină în cazul fumătorilor; poate fi acută (ameţeli, paloare, vărsături, senzaţie de oboseală) sau cronică (palpitaţii, dureri anginoase, nervozitate, scăderea memoriei).	Se, Zn
Tahicardie	vezi şi *aritmie cardiacă*	Accelerarea ritmului cardiac la peste 100 bătăi/minut.	**Mg, Mn, P**; Co, I, Li, Mo
Tendinită	vezi şi *inflamaţie*	Inflamaţia corpului unui tendon sau a zonei sale de inserţie.	Si
Tendinţă suicidară	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*	Stare patologică de depresie marcată a subiectului afectat, asociată cu dorinţa – cu sau fără tentativa – de a-şi provoca moartea.	**Au** (asociat cu litiul), **Mg**; Ag, Al, Co, Cu, Li, Mn, Ni, P, S, Zn
Tetanie	vezi şi *spasmofilie*	Sindrom caracterizat prin crize de contracturi musculare, localizate mai ales la membre, datorate unei tulburări a metabolismului calciului sau unei alcaloze respiratorii ori metabolice.	**Ca, Mg, P**; Ag, Au, Co, Cu, F, K, Si, Zn Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de magneziu
Ticuri		Mişcări anormale, intermitente, bruşte, involuntare, ca urmare a contracţiei unuia sau mai multor muşchi. Dispar în somn şi pot fi controlate prin voinţă.	F, Li, Mg, Mn, P
Tifos	vezi şi *boli infecţioase (în general)*	Stare generală de alterare a sănătăţii survenită în caz de febră tifoidă şi de tifos exantematic, caracterizată prin febră, congestia feţei, conjunctivită, laringită, bronşită cu evoluţie gravă, pe fondul stării toxice acute.	**Au**; Ag, Cu, Mn
Timiditate		Lipsă de îndrăzneală datorată unei mari neîncrederi în sine, sfiiciune maladivă.	Co, Mg, Mn
Trac		Emoţie de care sunt cuprinse anumite persoane, mai ales actorii, înainte de a apărea în faţa publicului.	**Co, Mn**; Li, Mg, Zn
Traheită	vezi şi *afecţiuni respiratorii (în general)*	Inflamaţia traheei.	**Cu**; Ag, Au, Mn, S, Se
Transpiraţie excesivă		Secreţie de sudoare excesivă.	**Mn**; K, Mg, Si
Transpiraţie în caz de febră	vezi şi: *febră, transpiraţie excesivă*	Secreţie de sudoare excesivă atunci când temperatura corpului creşte peste 37^0 C.	Mn
Transpiraţie în caz de nervozitate	vezi şi *transpiraţie excesivă*		Li

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Transpiraţie în stări emotive	vezi şi *transpiraţie excesivă*		Co
Transpiraţie la menopauză	vezi şi *transpiraţie excesivă*		Co, Mn
Transpiraţii în caz de afecţiuni pulmonare	vezi şi *transpiraţie excesivă*		Au
Traumatism		Ansamblul perturbărilor locale şi/sau generale provocate de o traumă (*trauma* desemnează strict leziunea fizică locală, nu şi efectele sale). Termenul se foloseşte şi în cazul unei agresiuni fizice brutale (rănire, plagă, arsură, fractură) sau al unor fenomene secundare care însoţesc o leziune (stare comoţională, paloarea tegumentelor).	Mg
Tremurături la menopauză	vezi şi *menopauză*		Co, Mn
Tremurături pe fond nervos			Al, Ca, Li, Mg, Mn, Se
Trombocitopenie		Scăderea numărului de trombocite, în general sub 150000/mm^3, din cauza unei insuficienţe calitative sau cantitative a producerii lor, a distrugerii crescute sau a repartiţiei anormale.	**Au**
Tromboză vasculară			Co, Mn, Mg, Se
Tuberculoza coloanei vertebrale	vezi şi: *tuberculoză (în general), tuberculoză osoasă*	Tuberculoză cu localizare la nivelul coloanei vertebrale.	Ag, Au, Cu, F, Mn, Se, Si
Tuberculoză (în general)	vezi şi *boli infecţioase (în general)*	Boală infecto-contagioasă datorată bacilului Koch, ce poate îmbrăca diferite forme în funcţie de localizarea şi întinderea leziunilor, de modul lor de evoluţie şi de gradul de rezistenţă a organismului. Se localizează cel mai frecvent la nivel pulmonar, dar poate afecta şi alte organe (rinichi, piele, oase etc.).	**As**; Ag, Au, Cu, Mn, S, Se, Si
Tuberculoză (în cazul existenţei cavernelor)	vezi şi *tuberculoză (în general)*	*Cavernă* – leziune anatomopatologică, ce se prezintă sub forma unei excavaţii localizate în parenchimul unui organ şi care rezultă în urma evacuării conţinutului, de obicei lichid sau semisolid, al acesteia (abces, gangrenă).	I, Ti
Tuberculoză cutanată	vezi şi *tuberculoză (în general)*	Tuberculoză manifestată la nivel cutanat.	Cu, Mn, S
Tuberculoză osoasă	vezi şi: *abces (în general), abces rece, tuberculoză (în general)*	Tuberculoză care afectează oasele.	Ag, Au, Cu, F, Mn, Si
Tuberculoză renală	vezi şi *tuberculoză (în general)*	Tuberculoză care afectează rinichii.	Ag, Au, Co, Cu, Mg, Mn, Ni, Zn
Tulburări ale apetitului		Lipsa patologică a poftei de mâncare.	Se, Si
Tulburări ale articulaţiei dentare	vezi şi *artrită dentară*		Si
Tulburări ale ciclului menstrual (în general)			Mg
Tulburări ale dezvoltării oaselor	vezi şi *afecţiuni osoase (în general)*		Ca
Tulburări ale echilibrului acido-bazic			Na
Tulburări ale gustului			Zn; **Mn**
Tulburări ale metabolismului fosfo-calcic			Cu

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Tulburări ale metabolismului lipidelor			Au, Mg, Se
Tulburări ale mirosului	vezi şi *anosmie*		Zn
Tulburări ale reflexelor (diminuare)			**K;** Ag, Au, Cu, F, Mn, Zn
Tulburări ale reflexelor (exagerare)			Mg, P
Tulburări ale sistemului nervos simpatic	vezi şi *distonie neurovegetativă*		Li
Tulburări capilare			I (asociat cu cuprul)
Tulburări de absorbţie a glucidelor			Ni
Tulburări de absorbţie intestinală a grăsimilor şi zaharurilor			Cu
Tulburări de atenţie	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*		**P, Si;** Ag, Al, As, Cu, Li, Mn
Tulburări de comportament	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*	Deficit de adaptare a copiilor la viaţa socială, care nu este imputabil direct unor boli, leziuni sau atingeri cerebrale sau unor tulburări psihiatrice, manifestându-se prin inadaptabilitate la disciplina şcolară, furt, vagabondaj, minciună etc.	Li; Mn (asociat cu cobaltul)
Tulburări de comportament însoţite de stări de agresivitate	vezi şi *agresivitate*		Li
Tulburări de concentrare şi de atenţie	vezi şi *afecţiuni psihice (în general)*		Au, Ca, Si
Tulburări de creştere			**Co, F, Fe, I, K, Mg, Mo, Ni, P, Si, V, Zn;** As, B
Tulburări de digestie şi de absorbţie	vezi şi: *afecţiuni gastro-intestinale (în general), digestie lentă, dispepsie*		Ag, Co
Tulburări de salivaţie			Ni
Tulburări hipofizo-ovariene sau hipofizo-orhitice			**Zn;** Cu
Tulburări hipofizo-suprarenaliene			**Zn;** Cu
Tulburări intestinale	vezi şi: *afecţiuni gastro-intestinale (în general)*		As
Tulburări limfatice (în general)			I
Tulburări menstruale			Co
Tulburări menstruale asociate instalării menopauzei	vezi şi *menopauză*		Co, Mn
Tulburări neuro-vegetative	vezi şi *distonie neurovegetativă*		Li

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Tumefacţii		Creştere de volum, umflare patologică de natură edematoasă a unui ţesut, organ sau a unei părţi limitate a corpului.	Co, I, K, Mn, Ni, P, Zn
Tuse (în general)		Expiraţie bruscă şi zgomotoasă, reflexă sau voluntară, cu expulzarea aerului din plămâni.	Ag, Au, Cu, Mg, Mn, P, S, Se
Tuse convulsivă	vezi şi: *boli infecţioase (în general)*; *tuse (în general)*	Boală infecţioasă acută, contagioasă şi epidemică, produsă de *Bordetella pertussis*, caracterizată prin chinte de tuse tipice, de tip spasmodic, întretăiate de reprize inspiratorii, însoţindu-se de vărsături, expectoraţie abundentă şi vâscoasă.	Ag, Au, Cu, P
Tuse pe fond nervos	vezi şi *tuse (în general)*		Co, Li, Mn
Tusea fumătorilor	vezi şi *tuse (în general)*		S, Se
Ulcer duodenal	vezi şi *afecţiuni gastrice (în general)*	Pierdere de substanţă la nivelul mucoasei duodenale, exprimată clinic prin dureri epigastrice şi prin tulburări digestive care apar înainte de mese.	Cu
Ulcer gastric	vezi şi *afecţiuni gastrice (în general)*	Leziune a stomacului, caracterizată prin pierdere de substanţă la nivelul mucoasei gastrice, mai frecvent pe mica curbură sau antru (porţiunea joasă aproape orizontală a stomacului, care comunică cu duodenul prin pilor).	**Cu, Zn**; Fe, Ge Dintre sărurile lui Schussler: siliciu
Ulcer gastro-duodenal	vezi şi *afecţiuni gastro-intestinale (în general)*	Boală benignă de cauză insuficient cunoscută, caracterizată prin pierdere de substanţă, şi care afectează, mai mult sau mai puţin profund, mucoasa gastrică şi duodenală.	**Au, Mg**; Co, Mn (asociat cu cobaltul), Na, S
Ulcer varicos		Ulceraţie tegumentară, dezvoltată de obicei pe faţa antero-internă a gambei, pe un fond de dilataţie venoasă prealabilă.	**Au**; Ag, Co, Cu, F, Mn, S, Si Dintre sărurile lui Schussler: fluorură de calciu
Ulceraţie (în general)		Proces patologic care determină o soluţie de continuitate la nivelul tegumentelor sau al mucoaselor, cu pierdere de substanţă.	**Zn**; Fe, Ge, Mg, Si
Ulceraţii bucale	vezi şi *ulceraţie (în general)*		Mo
Unghii (pete albe)			**Zn**
Unghii deformate (în general)			**Ca, Mg, S, Si, Zn**; Cu, Fe, K, Mn
Unghii deformate (deformări cauzate de decalcifiere)	vezi şi *unghii deformate (în general)*		**Si**; F
Unghii deformate (deformări cauzate de diabet)	vezi şi *unghii deformate (în general)*		**Zn**; Co, Ni
Unghii deformate (deformări cauzate de erupţii locale)	vezi şi *unghii deformate (în general)*		**S, Zn**; Mn, Sn
Unghii deformate (deformări cauzate de infecţii)	vezi şi *unghii deformate (în general)*		Ag, Au, Cu, Mg, Mn
Unghii deformate (deformări cauzate de tulburări tiroidiene)	vezi şi *unghii deformate (în general)*		I, Mg, P
Unghii friabile (fragile)			**Ca, Mg, Si, Zn**; Cu, F, Fe, Mn

AFECŢIUNI/INDICAŢII	OBSERVAŢII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Uremia din insuficienţă renală	vezi şi *uremie (în general)*	Creşterea patologică a nivelului ureei din sânge, apărută în insuficienţa renală, datorită faptului că rinichii nu mai pot asigura filtrarea şi purificarea sângelui de compuşii nocivi.	**Mn**; Co, Mg, S, Se
Uremie (în general)	vezi şi: *uremia din insuficienţa renală, insuficienţă renală*	Ansamblul de manifestări toxice care însoţeşte retenţia ureei şi a altor produşi azotaţi în organism (mai ales în sânge); survine în insuficienţa renală cronică.	**Mn**; Ag, Au, Co, Cu, I, K, Li, Mg, P, S, Se
Uretrită acută		Inflamaţie acută a uretrei.	Ag, Au, Cu, Mg, Sn
Uretrită cronică		Inflamaţie cronică a uretrei.	Ag, Au, Cu, Mg, Mn, Sn
Urticarie	vezi şi *alergii (în general)*	Erupţie cutanată de natură alergică, constând din papule roz sau albicioase, asemănătoare urzicăturilor, bine delimitate, cu margini neregulate, pe un fond eritematos.	**Ca, Mn, S**; Co
Vaginită	vezi şi *vaginită candidozică*	Inflamaţia mucoasei vaginului.	Ag, Au, Cu, Mg, Mn, Sn
Vaginită candidozică	vezi şi: *vaginită, micoză genitală*	Inflamaţia mucoasei vaginului cauzată de *Candida albicans*.	Al
Varice	vezi şi: *afecţiuni cardiovasculare (în general), insuficienţă circulatorie*	Dilatare venoasă patologică permanentă la nivelul reţelelor venoase superficiale ale membrelor inferioare.	**Ca, Co, Cu, Mn**; Ag, Au, F, Li, Mg, Ni, S, Si
Varice şi hemoroizi în timpul sarcinii	vezi şi *varice*		**Cu**; Au, Co, Mn, S, Sn
Vărsături (în general)		Expulzie bruscă, pe cale bucală, a conţinutului stomacului.	**Na**; Mg
Vărsături în timpul sarcinii	*vezi şi vărsături (în general)*		Li
Vărsături prelungite	*vezi şi vărsături (în general)*		K
Vergeturi		Mici linii de atrofie cutanată, similare cicatricilor plane, iniţial roşii-violacee, apoi albe-sidefii, deprimate sau proeminente, localizate pe abdomen, sâni sau coapse, ce se formează pe pielea supusă unei distensii exagerate (obezitate, sarcină), prin ruperea fibrelor elastice din derm.	**Si**
Verucă		Tumoră benignă cutanată, neregulată, de dimensiuni variabile, de origine virală, constituită prin hipertrofia papilelor dermice. Se localizează frecvent pe mâini, picioare, faţă.	**Mg, Si**; Ag, Au, Cu, F, Mn, Zn Dintre sărurile lui Schussler: sulfat de sodiu
Viroză (în general)		Infecţie determinată de un virus.	**Ag**; Cl, Cu, I, Mn
Vitiligo		Tulburare de pigmentare a pielii, care prezintă porţiuni decolorate, bine delimitate, înconjurate de o zonă de culoare închisă; nu se produc modificări patologice ale epidermului.	**Cu**; Co, Mg, Mn, S
Vulvită	vezi şi *micoză genitală*	Inflamaţia vulvei.	Ag, Au, Cu, Mg, Mn, Sn
Xerodermie	vezi şi *afecţiuni dermatologice (în general)*	Uscăciune a pielii.	Fe, Ge, K, S, Zn

NOTĂ: elementele minerale scrise cu caractere îngroşate sunt indicate în mod deosebit în tratarea afecţiunii respective.

GLOSAR

ABSORBŢIE = În fiziologie este numit astfel procesul fizico-chimic de asimilare a unei substanţe în organism, de pătrundere a ei în sânge sau în celule. Termenul se utilizează în special pentru absorbţia intestinală, proces prin care substanţele nutritive din tubul digestiv trec în mucoasa epiteliului digestiv.

ACIDIFIANT = Care scade pH-ul mediului cu care vine în contact, transformându-l în mediu acid (pH<7). Opus: *alcalinizant*.

ADINAMIE = Scăderea generalizată a activităţii motorii spontane (a dorinţei de mişcare), consecutivă unei senzaţii de slăbiciune musculară marcată. Caracterizează unele boli cum sunt cele infecţioase (febră tifoidă, malarie etc.) sau stările febrile accentuate.

ADIPOZITATE = Termen considerat adesea sinonim cu *adipoză* (**adipoză** = exces de grăsime în ţesutul celular subcutanat); este utilizat îndeosebi pentru a desemna modalităţile de dispunere a ţesutului gras în organism (adipozitate fesieră, adipozitate abdominală etc.).

ADITIV(I) ALIMENTAR(I) = Substanţe adăugate intenţionat într-un aliment, în general în cantităţi mici, cu scopul de a creşte durata conservării stării şi a calităţilor sale. Deşi legile care permit utilizarea sau nu a unor aditivi alimentari sunt formulate şi reglementate adesea de unele organisme internaţionale, acestea diferă de la o ţară la alta. Efectul aditivilor alimentari asupra stării de sănătate a fiinţei umane ar trebui să fie factorul decisiv pe baza căruia ei să fie admişi sau respinşi din uzul alimentar; din nefericire însă sunt permişi şi aditivi care au efecte deosebit de nocive asupra sănătăţii fiinţei umane, mulţi dintre ei fiind chiar cancerigeni.

ADJUVANT = 1) În chimie, desemnează un agent fizic, chimic sau biologic, capabil să modifice viteza de derulare a unei reacţii. 2) În medicină, desemnează un remediu sau un tratament de însoţire, al cărui scop este de a completa efectele tratamentului de bază. Tot cu acest termen este desemnată şi o substanţă care permite absorbţia mai uşoară a unui remediu terapeutic sau facilitează acţiunea sa.

ADSORBŢIE = Fixare, de regulă reversibilă, a unei substanţe (molecule, ioni, particule) la suprafaţa unui solid (numit adsorbant), de natură fizică (prin forţe van der Waals) sau chimică (prin legătură chimică).

AFRODIZIAC(E) = Produse sau modalităţi practice care trezesc senzualitatea şi libidoul şi amplifică erotismul, stimulând trăirile erotice şi realizarea fuziunilor amoroase reuşite, generatoare de fericire.

ALBUMINĂ = Grup de proteine conţinute în serul sangvin, în lapte, în ouă, în muşchi, precum şi în unele vegetale; au un rol foarte important în menţinerea echilibrului osmotic al lichidelor din organism, scăderea lor sub un anumit prag fiind letală.

ALCALINIZARE = Procesul de producere a unui mediu alcalin, prin adăugarea de substanţe care cresc pH-ul acelui mediu peste 7.

ALCHIMIE = Pentru majoritatea oamenilor, alchimia reprezintă cea mai secretă dintre ştiinţele oculte, care nu îşi dezvăluie misterele decât celor care sunt iniţiaţi şi integraţi pe calea spiritualităţii. Ea este atât o ştiinţă complicată care studiază tainele elementelor din natură cât şi o filozofie profundă despre evoluţia omului.

Contrar afirmaţiilor care au fost făcute de unii oameni de ştiinţă contemporani, alchimia nu constituie o „himeră” şi nici un fel de „prechimie” care se bazează pe studiile empirice. Dimpotrivă, cei care au reuşit să-i pătrundă tainele sau doar i-au intuit complexitatea o descriu ca pe o veritabilă *ştiinţă spirituală a vieţii*. Tocmai din această cauză, alchimia este regăsită în aproape toate tradiţiile spirituale autentice ale omenirii: la vechii egipteni, la arabi, creştini, hinduşi, chinezi etc.

Prin urmare, alchimia reprezintă cu mult mai mult decât o banală ştiinţă empirică – după cum s-au grăbit unii „specialişti” să o califice; fiind totodată mult mai nuanţată decât oricare dintre ştiinţele exacte din prezent, ea se dovedeşte a fi o doctrină ezoterică autentică şi o ştiinţă foarte profundă a naturii, care la nivel exterior realizează transmutarea metalelor inferioare în aur (aurul este un metal nobil, superior), iar la nivel subtil interior, ea realizează transformarea spirituală a alchimistului însuşi, până la desăvârşirea sa spirituală. Aşadar, abordarea alchimiei de pe poziţii profund spirituale şi iniţiatice este în măsură să conducă în mod gradat la purificarea, dezvoltarea şi elevarea atât a mentalului cât şi a sufletului adeptului alchimist, căci după cum afirma unul dintre cei mai mari alchimişti ai evului mediu (Paracelsus): „nimeni nu poate transmuta nici un fel de materie dacă mai întâi nu s-a transformat el însuşi într-un mod profund”.

În lumina acestei afirmaţii, putem să înţelegem că alchimia este în primul rând o cale eminamente spirituală, contrar unor remarci peiorative care se referă la ştiinţa alchimiei ca la o „cale materialistă şi inferioară”. În realitate, alchimia reprezintă o sui-generis ştiinţă „a conştiinţei“, care îşi propune în cel mai înalt grad să acceadă la înţelegerea semnificaţiei profunde a evoluţiei în Macrocosmos.

ALCOOL-DEHIDROGENAZĂ = Enzimă ce conţine zinc; catalizează procesele de dehidrogenare (eliberarea ionului de hidrogen) din moleculele de alcooli.

ALDEHIDOXIDAZĂ = Enzimă ce conţine fier; catalizează reacţiile de oxidare a aldehidelor.

ALDOLAZĂ = Enzimă care conţine zinc. Este prezentă în ţesuturile fătului sub forma a trei izoenzime (tipul A – în muşchi, tipul B – în ficat şi tipul C – în creier) şi intervine în lanţul de degradare a glicogenului sau a glucozei. La adult este prezentă în cantităţi foarte mici în sânge; concentraţia aldolazei creşte în ficat şi în ser în unele afecţiuni musculare, în hepatite acute şi îndeosebi în cancerele hepatice.

ANABOLISM = Ansamblul proceselor care permit asimilarea nutrimentelor şi utilizarea lor, în scopul elaborării de molecule în ţesuturile vii, adică totalitatea proceselor de sinteză, de creştere, de reconstrucţie. Opus: *catabolism*.

ANALGEZIC = Care atenuează sau chiar face să dispară durerea fără abolirea conştienţei, senzaţia de durere dispărând chiar şi atunci când cauza nu a fost îndepărtată. Sin. *antalgic*.

ANANDA [sanscr. „beatitudine, fericire supremă“] = Termen ce desemnează nu plăcerea legată de satisfacţia simţurilor, în mod necesar efemeră, ci bucuria oceanică decurgând dintr-o stare ce situează sufletul dincolo de toate dualităţile şi opoziţiile. Conform filozofiei *Vedanta*, este vorba de o stare extraordinar de înaltă de conştiinţă în care nu mai există gânduri. Această stare sublimă este dincolo de boală, de bătrâneţe, de teamă, de moarte, de griji, de suferinţă şi de durere şi constituie, atunci când fiinţa o trăieşte plenar, o experienţă copleşitoare de fericire pură şi nesfârşită. În *Vedanta*, *Brahman* (Absolutul Divin sau Dumnezeu) este definit ca *sat-cit-ananda* („pură existenţă – pură conştiinţă – pură beatitudine“). *Ananda*, fericirea absolută şi continuă, nu poate fi resimţită în totalitate decât în starea de *samadhi*, căci ea aparţine Conştiinţei Extatice Divine. În ordinele monastice ale tradiţiei *Shankara*, numele *sannyasin*-ilor („aspiranţii la eliberarea spirituală“) se termină cu *ananda*. De exemplu: *Vivekananda*, *Shivananda*, *Yogananda* etc.

ANGOASĂ = În psihologie înseamnă nelinişte, tulburare, îngrijorare, adesea de natură patologică, care apare la o persoană din sentimentul că ar putea greşi sau din cauza senzaţiei de insecuritate. În medicină termenul desemnează o stare de anxietate, acompaniată de o senzaţie de constricţie în regiunea epigastrică, cu jenă respiratorie şi cardiacă, accelerarea respiraţiei şi a pulsului, stare de rău general.

ANHIDRAZĂ CARBONICĂ = Enzimă care conţine zinc; scindează reversibil acidul carbonic în dioxid de carbon şi apă, având astfel un rol esenţial în menţinerea echilibrului acidobazic al organismului. Este prezentă în cantitate mare în eritrocite, unde contribuie la procesele de transport şi de transfer al dioxidului de carbon.

ANTAGONIST = Care se opune unei anumite acţiuni.

ANTIACID = Care reduce sau neutralizează aciditatea (pH<7); **antiacid gastric** = care reduce sau neutralizează aciditatea sucului gastric.

ANTIALERGIC = Care poate preveni sau suprima o reacţie alergică (**reacţie alergică** = reacţie patologică a organismului, apărută ca urmare a contactului acestuia cu o substanţă percepută de sistemul imunitar ca fiind străină; exemple de reacţii alergice: urticaria, eczema, şocul anafilactic).

ANTIANAFILACTIC = Care împiedică apariţia unei stări anafilactice (**anafilaxie** = hipersensibilitate specifică a organismului, de tip imediat, care este provocată prin injectarea prealabilă a unui antigen – injecţia *preparantă* – şi care apare după o a doua injectare a aceluiaşi antigen – injecţia *declanşantă*; se poate manifesta ca o reacţie alergică – eczemă, astm, edem Quincke, şoc anafilactic).

ANTIANEMIC = Care elimină starea de anemie (**anemie** = scăderea hemoglobinei sub valorile normale).

ANTIATEROSCLEROTIC = Care previne ateroscleroza (**ateroscleroză** = proces patologic cu evoluţie foarte lentă, caracterizat prin distrugerea fibrelor elastice ale pereţilor arteriali şi prin formarea de plăci de aterom – depuneri de colesterol şi de calciu; procesul afectează în special arterele mari şi arterele de la nivelul creierului, al inimii, al rinichilor şi al sistemului digestiv).

ANTIBACTERIAN = Care distruge bacteriile (bactericid) sau împiedică dezvoltarea lor (bacteriostatic).

ANTIBIOTIC = Care are acţiune bacteriostatică (opreşte dezvoltarea bacteriilor), bactericidă (distruge bacteriile), antivirală (distruge virusurile) sau antifungică (distruge ciupercile patogene).

ANTICANCERIGEN – var. pentru *anticanceros.*

ANTICANCEROS = Care are rol în prevenirea şi în tratamentul cancerului. Sin. *antitumoral.*

ANTICOAGULANT = Care împiedică sau întârzie formarea cheagului sangvin. Vezi şi *coagulare.*

ANTICORP = Substanţă specifică, de natură proteică, care este prezentă în mod natural în organism (în sânge sau în ţesuturi) sau este produsă sub acţiunea unui antigen şi care are proprietatea de a reacţiona specific, in vivo sau in vitro, cu antigenul corespondent, apărând organismul de acţiunea acestuia; producerea de anticorpi este esenţială pentru dezvoltarea imunităţii organismului.

ANTIDOT = 1) Substanţă capabilă să neutralizeze o toxină sau o substanţă nocivă ori să împiedice efectele acesteia în organism, printr-un mecanism fizic, chimic, biochimic sau farmacologic; vezi şi *chelator.* 2) În homeopatie desemnează un medicament destinat să atenueze o reacţie excesivă determinată de administrarea unui alt medicament. Sin. *homeodot.*

ANTIFUNGIC = Care acţionează împotriva fungilor (**fungi** = ciuperci patogene).

ANTIHIPERTENSIV = Care tratează hipertensiunea arterială (**hipertensiune arterială** = creşterea presiunii sangvine peste 160/90 mmHg).

ANTIHISTAMINIC = Care se opune acţiunii histaminei; vezi *histamină.*

ANTIINFECŢIOS = Care tratează infecţiile (**infecţie** = pătrunderea în organism a unui agent patogen – virus, bacterie, ciupercă, parazit – care este urmată de multiplicarea acestuia şi de producerea de leziuni anatomopatologice sau care are o evoluţie asimptomatică).

ANTIINFLAMATOR = Care combate sau reduce inflamaţia (**inflamaţie** = ansamblu de fenomene reacţionale locale ale organismului faţă de un agent patogen).

ANTILITIAZIC = Care împiedică formarea de concreţiuni solide (calculi), ce pot lua naştere prin aglomerarea de substanţe organice sau minerale în interiorul canalelor glandulare, al conductelor naturale sau al cavităţilor organice (exemple: calculi biliari, urinari etc.).

ANTIOXIDANT = Care inhibă procesele oxidative din organism, contracarând activitatea radicalilor liberi în exces, ce apar în organism datorită stresului, razelor ultraviolete, agenţilor poluanţi, fumatului etc.

ANTIPARAZITAR = Care combate şi distruge paraziţii (**paraziţi** = specii biologice care vieţuiesc folosind, permanent sau temporar, organismul-gazdă drept mediu de existenţă; organismul-gazdă este afectat dacă paraziţii sunt excesiv de numeroşi).

ANTIPORT = Proteină membranară care transportă transmembranar doi ioni diferiţi sau două molecule mici, în direcţii opuse, fie simultan, fie secvenţial.

ANTISENESCENT = Care combate senescenţa (**senescenţă** = slăbirea facultăţilor fizice şi psihice datorată îmbătrânirii) şi regenerează sau întinereşte.

ANTISEPTIC = Care distruge sau împiedică dezvoltarea microorganismelor ce se găsesc pe ţesuturile vii (tegumente şi mucoase).

ANTISPASTIC = Care diminuează sau înlătură spasmele (contracturile) involuntare ale musculaturii netede sau striate. Sin. *antispasmodic, spasmolitic.*

ANTITERMIC = Care combate febra. Sin. *antipiretic, antifebril.*

ANTITOXIC = Care împiedică intoxicarea, care limitează acţiunile toxinelor.

ANTITRAC = Care combate tracul (**trac** = stare emotivă intensă trăită de anumite persoane, mai ales artişti, în special atunci când apar în faţa unui public).

ANTITROMBOTIC = Care se opune procesului de tromboză (**tromboză** = formarea unui cheag – trombus – pe traiectul sistemului cardio-circulator).

ANTITUMORAL = Care limitează dezvoltarea tumorilor. Sin. *anticanceros.*

ANTIULCEROS = Care tratează ulcerul.

ANTIVIRAL = Care acţionează împotriva virusurilor şi care are o acţiune de stimulare a imunităţii; (**virusuri** = agenţi patogeni care se multiplică numai în celulele pe care le parazitează).

ANXIOLITIC = Remediu terapeutic care atenuează sau reduce anxietatea.

ARHETIP = Termen care desemnează unele conţinuturi specifice ale inconştientului colectiv, reprezentând anumite imagini originare universale, care pot fi transformate în formule conştiente, ce sunt transmise tradiţional în cadrul unor doctrine sau iniţieri. Arhetipurile sunt nişte tainice structuri mentale înnăscute, ce constituie „psihismul preformat"; ele sunt prezente în toate epocile, în toate culturile, în toate spaţiile geografice. Se consideră că la originea arhetipurilor se află sedimentarea unor experienţe spirituale, divine, misterioase, cosmice, milenare care au fost cândva trăite de umanitate.

În filozofia lui Platon, acest concept desemnează modelul cel tainic, originar, prim, ideal al fiinţelor şi al obiectelor sensibile, considerate ca reprezentări imperfecte şi cópii ale sale. În doctrina lui C.G. Jung, arhetipul constituie o imagine complexă cu caracter arhaic, specifică inconştientului colectiv al popoarelor, anistorică şi care sintetizează într-un mod misterios experienţele originare ale umanităţii. Conţinutul arhetipal nu este un conţinut al experienţei individuale şi subiectul nu va deveni niciodată conştient ca atare de acesta decât în cazul atingerii unui înalt nivel de evoluţie spirituală. Arhetipurile nu pot fi desfiinţate prin negarea existenţei lor; influenţa lor nu poate fi suprimată. Arhetipul nu poate fi explicat şi, în acest fel, anihilat; explicarea arhetipului (ca tentativă) revine la o traducere care foloseşte o limbă sau un limbaj, cu alte imagini, diferite de conţinuturile arhetipale.

Arhetipul, ca element al structurii psihice, dispune de o forţă vitală autonomă în „economia"psihică. El reprezintă acele „date instinctive ale sufletului primitiv obscur, rădăcini reale, dar mereu invizibile ale conştiinţei individuale". De exemplu, tema copilului (arhetipul „zeului-copil": copilul înţelept, fiul regelui, fiul vrăjitoarei, copilul care apare în caliciul unei flori, copilul ieşind dintr-un ou de aur, copilul care este înconjurat de un cerc solar sau cel aflat în centrul unei *mandala*-e) nu se datorează unei acumulări reziduale de amintiri din copilăria proprie; imaginile care trimit la tema copilului aparţin umanităţii în totalitate şi nu individului. Dintr-un anumit punct de vedere, tema copilului reprezintă aspectul infantil preconştient al sufletului colectiv. Tema copilului nu este acelaşi lucru cu experienţa concretă a unui copil (această diferenţă este valabilă pentru toate arhetipurile). Imaginea empirică de „copil"este un mod de expresie a unei stări psihice greu sesizabile; reprezentarea mitologică a copilului nu copiază „copilul"empiric, această reprezentare este un simbol (copilul divin, miraculos). Individul poate trăi conflictual o disociere (ca urmare a unei serii de incompatibilităţi) între starea sa actuală şi starea originară a copilăriei; de multe ori o persoană alege, arbitrar sau corespunzător unor ambiţii, o individualitate care este în contradicţie cu caracterul său originar. Prin analogie, se vehiculează ipoteza că umanitatea se află periodic în contradicţie puternică cu acele condiţii ale copilăriei, cu starea originară, inconştientă şi instinctivă; aceste rupturi din climatul originar se manifestă în impresiile vizionare (produse fie în vis, fie în stare de veghe), ce revin ca o dedublare între starea trecută şi starea prezentă (de exemplu, individul se vede pe el însuşi copil). Păstrarea referinţelor la copilul mitologic are drept scop păstrarea legăturilor omului cu un climat al său originar, în ultimă instanţă, cu propriile sale rădăcini.

Câteva dintre arhetipurile mai importante sunt: Anima, Animus, Femeia, Bărbatul, Marele înţelept, Ghidul Spiritual, Dumnezeu, Iubirea, Sexualitatea mistică, Eroul, Copilul, Mama (Mama cea Mare – denumirea se referă la tipul Zeiţei-Mamă, precum *Kali, Tara, Tripura Sundari etc.* din tradiţia hindusă).

ASTRINGENT = Care determină o retracţie la nivelul ţesuturilor. Această acţiune este utilă pentru reducerea sângerării (efect hemostatic), pentru reducerea secreţiilor de la nivelul unei plăgi sau de la nivelul mucoasei intestinale (efect antidiareic).

ATROFIE = Diminuarea patologică a volumului unei mase celulare, a unui ţesut sau a unui organ, care se datorează unui deficit de aport nutriţional sau de activitate funcţională.

AYURVEDA [sanscr. *ayus* – „viaţă", *veda* – „ştiinţă"] = Medicina tradiţională a Indiei. Tratatul *Charaka Samhita* menţionează că această ştiinţă medicală a fost revelată oamenilor de însuşi *Brahma* – Dumnezeu, în ipostaza sa de Creator al Macrocosmosului –, iar tratatul *Sushruta Samhita* precizează că această ştiinţă sacră a vindecării s-a născut odată cu creaţia acestui Macrocosmos.

În viziunea sistemului tradiţional *ayurveda*, starea de sănătate perfectă înseamnă în primul rând o deplină armonie. Ţelul acestui sistem medical nu este doar acela de a reda fiinţei umane aflate în suferinţă o stare temporară de refacere fizică, psihică sau mentală. Starea de sănătate a unei fiinţe umane nu poate fi redusă doar la o simplă senzaţie de confort sau de bine. Această ştiinţă milenară urmăreşte totodată să trezească în fiecare om aspiraţia autentică spre o armonie divină profundă şi deplină, care trebuie să se oglindească la toate nivelurile fiinţei. Această aspiraţie constant menţinută reprezintă în realitate fundamentul stării veritabile de sănătate.

Scopul principal al acestui sistem medical este tocmai realizarea stării de sănătate spirituală perfectă, care este premisa cunoaşterii esenţei divine a fiinţei *(Atman)* şi a atingerii efective a stării de îndumnezeire, AICI ŞI ACUM.

BIOCATALIZATOR – vezi *catalizator*.

BIO-FEEDBACK = Principiul de bază al adaptării oricărui sistem la mediu, prin reacţia specifică a efectului asupra cauzei şi prin realizarea circuitelor reflexe autoreglatorii, care determină astfel coechilibrarea dinamică şi în acelaşi timp autodelimitarea sistemului faţă de mediul său specific. Ca fenomen natural, *feedback*-ul se manifestă la toate nivelurile de organizare ale materiei, îmbrăcând diferite forme în cadrul diferitor sisteme. *Feedback*-ul este un element component inseparabil al mecanismului de autoreglare şi în acelaşi timp o însuşire a organizării unui sistem în ansamblu, ca rezultantă a însuşirilor subsistemelor sale şi a combinaţiilor lor. Sin. *retroacţiune, conexiune inversă.*

BRADICARDIE = scăderea frecvenţei cardiace sub limita normală (60 contracţii/minut).

CALMANT = Care atenuează durerea sau care acţionează ca sedativ. Sin. *anxiolitic.*

CARBOXIPEPTIDAZĂ = Enzimă care conţine zinc; catalizează hidroliza proteinelor în tubul digestiv prin ruperea legăturilor peptidice la nivelul aminoacizilor din capătul amino al proteinelor (legătura C-terminală).

CARDIOTONIC = Care creşte forţa de contracţie a inimii.

CATALAZĂ = Enzimă care conţine fier; este o enzimă oxidantă ce descompune apa oxigenată, cu degajare de oxigen simplu; este prezentă îndeosebi în celulele hepatice şi în hematii.

CATALIZATOR = Substanţă care, adăugată în cantităţi infime, accelerează desfăşurarea unei reacţii chimice, fără a fi ea însăşi afectată de reacţia pe care o catalizează.

CAUSTIC = Care are acţiune corozivă, care distruge ţesuturile animale şi vegetale.

CAUTERIZANT = Care distruge un ţesut, cu scopul de a suprima o leziune, de a opri o sângerare sau de a face să regreseze o cicatrice hipertrofiată.

CÂMP MORFOGENETIC = Termen introdus relativ recent de către biologul Rupert Sheldrake, considerat un geniu revoluţionar pentru lansarea ipotezei „cauzalităţii formatoare". Potrivit acestei teorii, dezvoltarea formei oricărei creaturi vii, precum şi manifestarea funcţiilor biologice, este guvernată de un câmp energetic de formă numit *câmp morfogenetic* (gr. *morphos* – „formă"). Este vorba despre un câmp energetic subtil care generează şi modelează forma fizică (se remarcă similaritatea de sens între acest concept ştiinţific şi conceptul spiritual *de corp eteric* – vezi *corp eteric*), un fel de câmp biologic care poate fi „acordat", printr-un proces numit *rezonanţă morfică*, cu ceilalţi membri ai aceleiaşi specii, care au trăit anterior sau care trăiesc în prezent. În felul acesta este influenţată propria dezvoltare a respectivei fiinţe.

Această ipoteză a fost utilizată de Sheldrake pentru a explica procesul memoriei. *Rezonanţa* este de fapt o stare de afinitate, de simpatie cu alte fiinţe, este o legătură subtilă. Dacă un organism intră în rezonanţă morfică cu alte organisme ale aceleiaşi specii care au trăit anterior sau care trăiesc în prezent, pe bază de similaritate şi de afinitate, atunci apare o consecinţă extrem de interesantă: din tot trecutul, aspectul cu care organismul nostru seamănă cel mai mult este chiar el însuşi (în stadiile sale anterioare de dezvoltare, deci în trecut). Deşi este evident că dezvoltarea unui organism viu individual nu este guvernată exclusiv de propriile sale forme din trecut, există totuşi posibilitatea fascinantă ca el să fie subiectul unei rezonanţe morfice cu propriile sale stări anterioare. Memoria ar putea fi în acest caz o acordare cu stările trecute ale propriei noastre fiinţe, prin procesul rezonanţei morfice, astfel încât trecutul nostru creează – putem spune – un prezent continuu pentru noi.

CENTRIFUG = Care are tendinţa de a evolua sau de a se deplasa spre extremităţi.

CENTRIPET = Care are tendinţa de a evolua sau de a se deplasa de la periferie spre axul organismului.

CERULOPASMINĂ = Globulină prezentă în plasma sanguină; este proteina de transport a cuprului; concentraţia sa scade în degenerescenţa hepatolenticulară şi în sindromul nefrotic, fiind crescută în unele tipuri de hepatită, în ciroza hepatică şi în boala Wilson.

CH = diluţie centesimală în homeopatie; de exemplu, *CH7* este a şaptea diluţie centesimală etc. Vezi şi *remediu homeopatic*.

CHAKRA [sanscr. „roată, cerc"] = Centru tainic de energie; termen ce desemnează anumite puncte-focar ale energiei vitale, psihice, mentale, spirituale din fiinţa umană. Fiecare *chakra* este în mod simbolic reprezentată ca o floare de lotus cu un anumit număr de petale (reprezentând spiţe subtil-energetice) şi are asociate o *bija mantra* şi o zeitate aflată în mandala proprie. Există şapte astfel de puncte-focar, dintre care şase *chakra*-e principale *(muladhara, swadhisthana, manipura, anahata, vishuddha, ajna)* şi *sahasrara*, care nu este propriu-zis o *chakra*, ci este CENTRUL SUPREM DE LEGĂTURĂ CU DUMNEZEU; *sahasrara* înglobează şi transcende toate celelalte chakra-e.

Aceşti centri fundamentali acumulează, transformă şi redistribuie energia subtilă, modulată care îi traversează. *Chakra*-ele sunt puncte-focar de întâlnire şi de interpenetrare a fizicului cu psihicul, a mentalului cu cauzalul. Deşi *chakra*-ele influenţează în mod cert glandele endocrine (de exemplu, *vishuddha chakra* este în legătură cu glanda tiroidă) şi anumite organe fizice (de exemplu, *anahata chakra* este în legătură cu inima), este bine să nu le confundăm cu acestea, deoarece aparţin unui alt nivel al realităţii fenomenale. Cele şase *chakra*-e principale împreună cu CENTRUL SUPREM (*sahasrara*) se găsesc amplasaţi de-a lungul lui *sushumna nadi* (canalul principal de forţă ce transportă energia subtilă de-a lungul coloanei vertebrale), dar în afara corpului fizic.

Centrii de forţă principali sunt:

Muladhara chakra – este situat în plan subtil la baza coloanei vertebrale, între organele sexuale şi anus; dinamizarea sa armonioasă conferă fiinţei o vitalitate excelentă şi o integrare foarte bună în planul material. Atunci când este complet şi armonios dinamizat, conferă controlul deplin asupra energiilor subtile ale pământului şi trezirea energiei fundamentale a fiinţei, *kundalini shakti*, care la omul obişnuit se află într-o stare potenţială la acest nivel.

Swadhisthana chakra – proiecţia sa la nivelul corpului fizic se află deasupra organelor sexuale. Reprezintă aşa-zisa „conştiinţă senzuală", erotismul, imaginaţia, mimetismul social, fiind asociată cu energia instinctuală, cu potenţialul creator. Trezirea completă şi armonioasă a acestui centru de forţă conferă controlul deplin asupra energiilor subtile ale apei.

Manipura chakra – proiecţia sa la nivelul corpului fizic este la două degete sub ombilic. Reprezintă conştiinţa expansivă, pasionalitatea, dinamismul; controlează voinţa, ego-ul, individualitatea, puterea, stăpânirea de sine, inteligenţa practică. Trezirea deplină şi armonioasă a acestui centru de forţă conferă controlul deplin asupra energiilor subtile ale focului şi o stare de sănătate fizică perfectă.

Anahata chakra – are ca zonă de proiecţie la nivelul corpului fizic zona din mijlocul pieptului. Guvernează în fiinţă compasiunea, liniştea sufletească, detaşarea şi iubirea necondiţionată. Prin trezirea sa completă şi armonioasă se dobândeşte capacitatea de dedublare conştientă în lumile subtile paradiziace, empatia perfectă, controlul deplin asupra energiilor subtile ale aerului.

Vishuddha chakra – proiecţia sa la nivelul corpului fizic este în zona gâtului. Reprezintă conştiinţa pură, creativitatea. Guvernează exprimarea, inspiraţia în vorbire, elocvenţa, revelaţiile estetice, sesizarea modelelor arhetipale, trezirea intuiţiei, trăirile sublime. Prin trezirea sa completă se dobândeşte controlul energiilor misterioase ale timpului şi al energiilor subtile ale eterului.

Ajna chakra – are ca zonă de proiecţie la nivelul corpului fizic spaţiul dintre sprâncene. Reprezintă conştiinţa mentală superioară care mijloceşte percepţia directă a lumilor invizibile şi sesizarea directă a aspectelor subtile ale manifestării. Trezirea sa deplină şi armonioasă conferă fiinţei starea de genialitate, de unitate, de comuniune cu legile cosmice, de non-identitate cu corpul fizic şi de identificare cu natura sa spirituală.

Sahasrara – este situat în plan subtil deasupra creştetului. Este supranumit şi centrul suprem de contact cu Dumnezeu. Simbolizează detaşarea de iluzie, care conduce la obţinerea cunoaşterii supramentale, depline a Adevărului Suprem, conform căruia *totul este unul* şi *unul este tot*. Fiinţa umană în care acest centru a fost complet trezit trăieşte starea de continuitate a conştiinţei, de unitate a contrariilor, de transcendere a polarităţilor şi fuziunea deplină cu Absolutul sau Dumnezeu.

Oamenii înzestraţi cu capacităţi mediumice şi capabili, datorită clarviziunii, să vadă corpul astral al celorlalţi, descriu adeseori *chakra*-ele ca pe nişte focare de lumină subtilă, distinct colorate, având un număr diferit de petale sau canale energetice care pornesc dintr-un centru *(bindu)*.

CHELARE = Proces fizico-chimic prin care ionii metalici care trebuie eliminaţi din organism sunt fixaţi pe o moleculă complexă (numită agent chelator), rezultând astfel un complex chelat, solubil, stabil, neionizat, netoxic, care se elimină rapid prin urină.

CHEMOTACTISM – var. pentru *chimiotactism*.

CHIMIOTACTISM = Fenomenul de atragere (*chimiotactism pozitiv*) sau de respingere (*chimiotactism negativ*) a unei structuri vii sub acţiunea unui agent chimic; var. *chemotactism*.

CICATRIZANT = Care ajută şi grăbeşte procesul de vindecare a unei plăgi prin proliferarea ţesutului conjunctiv, din care se formează o cicatrice.

CICLUL TRANSMIGRAŢIEI = Ciclul existenţelor succesive, al renaşterilor obligatorii în diferite condiţii sau stări existenţiale, ca urmare a limitărilor şi ignoranţei, menţinute de un subiect de la o existenţă la alta. Înlănţuirea în *ciclul transmigraţiei* este consecinţa principală a celor trei „rădăcini vătămătoare"(*akushala*) pe care fiinţa le întreţine: ura (*dvesha*), dorinţa inferioară tiranică (*trishna*) şi ignoranţa sau prostia (*avidya*). Întotdeauna condiţiile de renaştere (reîncarnare) sunt în mod precis determinate de *karma* individuală şi niciodată ele nu sunt rodul întâmplării. Din acest ciclu al renaşterilor succesive omul se poate elibera numai prin evoluţie spirituală efectivă şi prin cunoaşterea în propria fiinţă a lui DUMNEZEU, atingând în prealabil anumite forme de *samadhi* (extaz divin) şi, în final, realizând Eliberarea Spirituală.

CINABRU = Sulfură naturală de mercur, de culoare roşie.

CIT [sanscr. „conştiinţă absolută"] = Concept esenţial al sistemului spiritual filozofic *Vedanta*, reprezentare a conştiinţei care se diferenţiază foarte mult de cea a occidentalilor. În timp ce noi evaluăm fiinţarea noastră în această manifestare pe baza ideii „cuget deci exist", *Vedanta* constată cu înţelepciune că: „eu exist chiar şi atunci când nu gândesc", fie că sunt conştient, adormit sau în starea extatică de *samadhi*. *Cit* cuprinde patru stări principale de conştiinţă: starea de veghe, visul, somnul profund fără vise şi starea extatică de *samadhi*, numită uneori şi *turya* sau „a patra stare". Conştiinţa speculativă comună nu există în schimb decât în starea de veghe sau în starea de vis.

În realitate, *cit* este identică cu Dumnezeu sau *Brahman*. Imensul joc de idei al organului intern (*antahkarana*), creatorul lumii aparenţelor, nu reflectă în fond decât o slabă strălucire a lui *cit*, care este „lumina cea misterioasă alb-strălucitoare cu mult mai intensă decât o mie de sori".

CITOCROM = Hemoproteină frecvent întâlnită în ţesuturile animale şi vegetale, care acţionează ca agent al transferului de electroni în reacţiile de oxidoreducere, în particular, în cele asociate mitocondriei.

CITOCROMOXIDAZĂ = Enzimă care conţine fier; este un citocrom terminal al lanţului respirator mitocondrial; reacţionează cu oxigenul.

CITOPLASMĂ = Conţinutul unei celule care este delimitat de membrana plasmatică.

CITOSOL = Conţinutul compartimentului principal al citoplasmei, situat în afara organitelor cu membrană.

CLARK = Procentul cu care contribuie un element la alcătuirea scoarţei terestre şi a învelişurilor exterioare. Sin. *procent clark*.

CLARVIZIUNE = Însuşire tainică de a „vedea“ prin intuiţie spirituală o fiinţă, de a pătrunde un fapt, un fenomen etc. şi de a prevedea cu anticipaţie desfăşurarea lor.

COAGULANT = Care are capacitatea de a transforma o substanţă din stare lichidă în stare solidă (cheag); **coagularea sângelui** = formarea cheagului sangvin.

COAGULARE = Fenomen de transformare a unei substanţe organice lichide într-o masă solidă sau semisolidă.

COLAGEN = Proteină ce realizează coeziunea ţesuturilor; componentul cel mai abundent din tendoane şi derm.

COLAGOG = Care favorizează eliberarea bilei din vezica biliară în duoden.

COLESTEROL = Compus organic prezent în majoritatea ţesuturilor şi umorilor din organism, în special în grăsimi, bilă, sânge, ţesutul cerebral, ficat, rinichi, suprarenale. Este un component de bază al membranelor celulare şi este utilizat pentru sinteza hormonilor sexuali, a corticosteroizilor şi a acizilor biliari. Este transportat prin sânge, fiind inclus în lipoproteine. Depozitele arteriale de colesterol sunt la originea aterosclerozei. Vezi *HDL, LDL*.

COLINĂ = Amină prezentă în ţesuturile animale sub formă de esteri colinici (lecitină, sfingomielină); este necesară în utilizarea lipidelor de către ficat, absenţa sa antrenând supraîncărcarea grasă a ficatului.

CONDUCTIBILITATE = Proprietatea unui material de a propaga electricitatea, căldura, vibraţiile sonore sau, în cazul unor structuri biologice, proprietatea de a propaga o excitaţie.

CONSTELAŢIE ZODIACALĂ = Reprezintă în astrologie o regiune distinctă a benzii zodiacale ce are forma unui brâu care este situat de o parte şi de alta a eclipticii (**ecliptică** = cercul de pe sfera cerească, obţinut prin intersecţia acesteia cu planul orbitei Pământului; este parcursă de Soare în timp de un an). Această „bandă“astrală este împărţită în 12 sectoare, fiecare de câte 30°. Un sector de 30° reprezintă de fapt un semn zodiacal, numit popular *zodie*. Fiecare zodie reprezintă un grup de constelaţii care formează pe cer figuri asemănătoare cu denumirile zodiilor (Berbec, Taur, Gemeni, Rac, Leu, Fecioară, Balanţă, Scorpion, Săgetător, Capricorn, Vărsător şi Peşti).

Denumirea de *zodiac* vine din greceşte, unde *zoe* înseamnă „viaţă“, iar *diago* este un verb cu sensul de „a duce, a trece, a petrece, a-şi petrece viaţa“.

CONTINENŢĂ SEXUALĂ = Controlul deplin şi conştient al funcţiei sexuale, atât de către bărbat cât şi de către femeie, implicând totodată contactul sexual cu atingerea unui număr nelimitat de orgasme (la unison sau separat), care nu se finalizează niciodată prin ejaculare la bărbat sau prin descărcarea explozivă a potenţialului creator specific la femeie. Acest mod superior şi profund de a trăi actul sexual fără epuizare permite totodată transmutarea biologică a potenţialului sexual creator în forme superioare de energie vitală, psihică, afectivă, mentală sau spirituală, datorită unor procese inefabile de sublimare lăuntrică pe diferitele niveluri ale fiinţei. Stăpânirea completă – în timpul exercitării funcţiei amoroase – a potenţialului sexual este specifică tradiţiei taoiste, care urmăreşte să realizeze astfel o echilibrare deplină şi o polarizare pe multiple niveluri a energiilor *yang* (+) şi *yin* (–) în fiinţă. Prin realizarea cu succes a continenţei sexuale de către cei doi iubiţi trăirea amoroasă devine plenară, intensă şi profundă, dispare complet senzaţia de vlăguire şi de somnolenţă, care de regulă însoţeşte ejacularea, se evită pe o cale perfect naturală sarcina nedorită, cei doi iubiţi pot atinge în timp, la voinţă, un număr nelimitat de orgasme, armonia şi fericirea în cuplu creşte considerabil. În concepţia orientală, amorul realizat într-o stare continuă de continenţă sexuală devine astfel o dilatare euforică dătătoare de extaz, în care cuplul fuzionat se expansionează în mod gradat în infinit, depăşindu-şi astfel toate limitările.

În mod normal, la majoritatea femeilor vitale şi senzuale există spontan, în stare latentă, capacitatea de a realiza fără nici un efort continenţa sexuală. Această disponibilitate le permite multor femei să poată trăi adeseori orgasme multiple fără descărcarea potenţialului sexual atunci când fac dragoste. La bărbat, realizarea continenţei sexuale implică un anume antrenament gradat, sistematic, perseverent şi realizarea unei stări de echilibru al energiilor *yang* (+) şi *yin* (–) în propria fiinţă.

În legătură cu continenţa sexuală se cuvine să amintim că gândirea străveche orientală şi în special Tantra conferă iubirii sexuale transfiguratoare semnificaţia profundă a unei căi extraordinare de autocunoaştere şi de perfecţionare spirituală. Prin intermediul acestei iubiri oceanice – concretizate în starea de orgasm cosmic – în care totul devine cu putinţă, se realizează transcenderea euforică a condiţiilor comune, limitatoare şi survine o fuziune cosmică a cuplului cu Universul infinit (Macrocosmosul). Acest mod superior de a face dragoste trezeşte de asemeni anumite capacităţi paranormale benefice.

CORP (SUBTIL) ASTRAL = Înveliş subtil al corpului fizic care conţine trei teci (în sanscr., *kosha*-e): 1) *pranamaya kosha* (teaca eterică sau vitală); 2) *manomaya kosha* (teaca mental-emoţională) şi 3) *vijnanamaya kosha* (teaca intelectuală sau a inteligenţei).

Corpul astral este deci reşedinţa sau vehiculul mentalului (*manas*) şi al afectivităţii. Anatomia caracteristică a corpului astral comportă un creier subtil astral – care este în strânsă legătură cu *sahasrara* – şi şase centri de forţă subtili (*chakra*-e) – care fac cu putinţă emisia şi captarea rafinatelor energii subtile provenind din Macrocosmos. Inima astrală reprezentată prin *anahata chakra* îşi asimilează energia subtil-afectivă şi lumina cea tainică a iubirii divine – care îi trezeşte şi îi amplifică o stare extatică de iluminare interioară – chiar din subtilul creier astral (*sahasrara*). Lumea astrală devine în special perceptibilă prin cel de-al şaselea simţ: intuiţia astrală, care este în legătură cu *ajna chakra*. Prin intermediul intuiţiei astrale, fiinţa astrală primeşte instantaneu (recepţionează) senzaţiile subtile vizuale, auditive, olfactive, gustative şi tactile. Corpul astral al unei fiinţe astrale poate să sufere o leziune oarecare, dar acea leziune va fi vindecată aproape instantaneu prin vizualizare creatoare, printr-un act ferm de voinţă şi prin focalizarea imaginaţiei creatoare benefice. Cu ajutorul corpului astral putem comunica sau recepta instantaneu felurite stări, prin telepatie, empatie şi „televiziune“(clarviziune la distanţă) psihică spontană. Graţie acestui proces inefabil sunt pe deplin evitate toate aberaţiile sau neînţelegerile care sunt provocate de excesul de imaginaţie debordantă ori de scepticismul stupid, de raţionalismul limitat ori de erorile de interpretare; astfel dispar pentru totdeauna confuziile penibile ce rezultă din limbajul scris sau vorbit. Corpul astral supravieţuieşte întotdeauna morţii corpului fizic.

Dorinţa astrală conduce spontan către toate formele subtile şi elevate de stări sau vibraţii. Fiinţa astrală se bucură mai mereu de sublima şi eterata muzică a sferelor, de o iubire copleşitoare nesfârşită, de fascinantul spectacol diafan al creaţiei astrale, desfăşurat într-o uluitoare bogăţie şi libertate, în infinita diversitate a razelor subtile luminoase. Ea gustă, respiră sau atinge extaziată lumina cea tainică. Dorinţa astrală este de asemeni în strânsă legătură cu facultatea sau capacitatea fiinţei astrale de a crea toate obiectele ca forme mirifice de lumină divers colorate sau ca proiecţii – condensări ale tuturor viselor, aspiraţiilor şi gândurilor sale. În lumea astrală se poate manifesta fulgerător şi liber posibilitatea subtilă de a concretiza sau de a proiecta în forme exterioare de lumină toate gândurile şi toate dorinţele.

CORP CAUZAL = Este „învelişul“cauzelor sau al „seminţelor“. Se numeşte corp cauzal deoarece întotdeauna el este cauza corpului fizic (grosier) şi a corpului subtil (astral). Corpul subtil (astral) şi corpul cauzal sunt permanente, ele există şi acţionează împreună. Întrepătrunderea celor trei corpuri fundamentale ale fiinţei umane se dezvăluie sub diverse forme în tripla natură a omului. În planul fizic, pe pământ, atunci când se află în stare de veghe, omul este mai mult sau mai puţin conştient de aceste trei corpuri ale spiritului său divin (*Atman*). Atunci când el primeşte impresii olfactive, gustative, vizuale, tactile sau auditive, corpul fizic este acela care este cel mai mult utilizat şi angrenat. Vizualizarea mentală sau orice act de voinţă provin şi sunt în strînsă legătură cu corpul astral; la rîndul său, învelişul cauzal se exprimă mai ales prin gândire pură şi elevată, în cazul introspecţiei şi mai ales în meditaţia profundă de natură divină. În această ordine de idei, este cât se poate de normal să vorbim de trei categorii generale umane: a „materialistului", a „voluntarului"şi a „intelectualului rafinat", în funcţie de predominanţa în fiinţă a corpurilor fizic, astral sau cauzal.

Un om se identifică cu corpul său fizic aproximativ şaisprezece ore pe zi. În timpul somnului cu vise, el evadează adeseori inconştient în corpul său astral, creând spontan acolo, fără efort, obiectele, situaţiile sau fiinţele, într-un mod care este caracteristic fiinţei astrale. În somnul profund, lipsit de vise, el îşi deplasează centrul conştiinţei sale (simţul Eu-lui) în corpul cauzal; singur acest somn este profund reconfortant şi unificator. În timpul viselor, subiectul este într-o anumită măsură în contact cu corpul astral: tocmai din această cauză acest somn nu este întotdeauna pe deplin odihnitor.

Corpul cauzal conţine *vijnanamaya kosha* (supramentalul) şi *anandamaya kosha* (teaca beatitudinii divine). *Anandamaya kosha* este în fiinţa umană în strânsă legătură cu *sahasrara*. Corpul cauzal este ţesut şi alcătuit din idei. Fiinţa cauzală „trăieşte"şi se mişcă în sfera uluitor de grandioasă, extrem de subtilă şi beatifică a ideilor pure. Dorinţa cauzală se împlineşte în special prin percepere supramentală sau prin contemplativitate profundă, elevată. Fiinţa aproape în întregime eliberată spiritual, care nu mai are drept înveliş exterior decât corpul cauzal, percepe întregul univers ca fiind obiectivarea suprem-mentală a ideilor-forţă ale Creatorului Absolut; fiinţa cauzală poate „materializa"orice în lumea astrală, numai printr-un act instantaneu de supremă voinţă şi gândire. Iată de ce chiar fericirea astrală nesfârşită apare destul de grosolană şi oarecum inferioară acestor fiinţe cauzale deosebit de evoluate spiritual. Fiinţa cauzală îşi epuizează instantaneu dorinţele, manifestând sau obiectivând imediat fenomenul, obiectul sau aspectul la care aspiră printr-un act fulgerător de voinţă supremă şi de gândire. Acea fiinţă care nu are drept „veşmânt"decât voalul ultrarafinat al corpului cauzal este capabilă să manifeste şi să insufle cu uşurinţă viaţă unor universuri fizice sau astrale după exemplul divin al Creatorului Absolut. Structura oricărei lumi manifestate fiind iluzoriul vis cosmic, spiritul divin care are drept corp numai finul voal cauzal posedă o imensă şi uluitoare putere creatoare după modelul spiritului absolut şi infinit atotputernic al lui Dumnezeu.

CORP ETERIC = Reprezintă una din cele trei teci ale corpului astral *(pranamaya kosha)*; este una din manifestările vitale de bază care face cu putinţă viaţa corpului fizic; corpul eteric coordonează corpul fizic şi totodată realizează legătura cu corpul subtil astral. În unele tradiţii este considerat a fi la rândul său un corp subtil. Diverse şcoli ocultiste credeau că acesta se infiltrează în corpul fizic, păstrând totuşi o existenţă complet distinctă de acesta. Energia corpului eteric este în legătură cu eterul subtil universal la care se referă ştiinţa secolului al IX-lea şi unele manifestări ale sale au fost identificate cu fluidul magnetic ascuns sau *continuumul etherian* al faimosului „magnetizor"Mesmer şi al adepţilor săi. Yoghinii avansaţi consideră că acest fluid subtil care alcătuieşte, dinamizează şi susţine activitatea corpului eteric impregnează tot universul fizic, oferind un mijloc inefabil graţie căruia mentalul, psihicul şi materia se influenţează reciproc. În Occident mai este cunoscut şi sub denumirea de corp bioenergetic.

CORP FIZIC = Corpul grosier al fiinţei, *annamaya kosha* [*kosha* = „teacă", *maya* = „iluzie", *anna* = „aliment"], teaca iluzorie ce rezultă din alimentele ingerate şi asimilate de om. Corpul fizic este compus în general din şaisprezece elemente grosiere (fizice), care sunt de fapt metale sau metaloizi.

CORP MENTAL – vezi *corp astral.*

CUPIDITATE = Atitudine, comportament imoral care constă în goana preponderentă după avere şi urmărirea nemoderată a unor avantaje materiale personale, care apare datorită unei activări exacerbate şi complet dizarmonioase a lui *manipura chakra*. Ca expresie a individualismului, cupiditatea se identifică cu lăcomia, cu setea de câştig material prin ignorarea intereselor celorlalţi oameni şi cu încălcarea normelor morale. Setea de îmbogăţire este o stare specifică celor care urmăresc exploatarea oamenilor şi care consideră în mod fals că valoarea unui om este judecată după cantitatea de bunuri şi valori materiale pe care acesta o deţine. Satisfacerea intereselor materiale moderate şi fireşti ale oamenilor, dorinţa acestora de a trăi mai bine, dar modest şi de a se bucura de rezultatele muncii cinstite nu au nimic comun cu cupiditatea (care se caracterizează prin acţiuni necinstite, ilicite, în vederea intrării cu orice preţ în posesia bunurilor materiale). Întrucât cupiditatea reprezintă o trăsătură negativă cu un puternic caracter nociv, care îi împinge pe oameni la manifestări contrare normelor morale şi divine, la pierderea demnităţii şi a personalităţii lor umane în goana lor obsesivă, nemăsurată după profituri materiale nemeritate, este imperios NECESARĂ evitarea constantă a acestui fel de comportament.

CURENŢI SUBTILI ASTRALI PLANETARI – vezi *corp (subtil) astral.*

DEGENERESCENŢĂ = Modificare patologică regresivă a unei structuri normale.

DEHA SIDDHI = Controlul perfect, realizat asupra corpului fizic.

DEPURATIV = (despre substanţele purgative, diuretice etc.) Care purifică organismul, care favorizează eliminarea toxinelor şi a unor produşi de catabolism din organism pe cale gastro-intestinală, pe cale renală sau prin glandele sudoripare.

DEŞOSAREA DINŢILOR = Dezvelirea porţiunii radiculare a dintelui prin retractarea ţesutului gingival.

DHATU [sanscr. „constituent corporal"sau „ţesut corporal"] = În conformitate cu sistemul medical tradiţional *ayurveda*, corpul fizic al unei fiinţe umane este alcătuit din şapte constituenţi corporali (*dhatu*-uri), care, printre altele, au rolul de a menţine funcţiile diferitelor organe, sisteme sau părţi vitale ale corpului fizic; de asemeni, aceşti constituenţi au un rol foarte important în dezvoltarea şi mai ales în hrănirea corpului fizic. Aceste şapte *dhatu*-uri sunt cunoscute ca fiind cele şapte ţesuturi fundamentale ale organismului, sau, mai exact, structuri tisulare fundamentale. Denumirile lor sanscrite, în ordinea crescătoare a frecvenţei lor predominante de vibraţie, sunt: 1) *rasa dhatu* (limfa); 2) *rakta dhatu* (sângele); 3) *mamsa dhatu* (ţesutul muscular); 4) *meda dhatu* (ţesutul adipos); 5) *asthi dhatu* (ţesutul osos); 6) *majja dhatu* (ţesutul nervos); 7) *shukra dhatu* (ţesutul reproducător).

DIASTAZĂ – var. pentru *enzimă;* vezi *enzimă.*

DIGESTIE = Ansamblul proceselor la care sunt supuse alimentele ingerate, pentru a putea fi absorbite la nivelul intestinului subţire; prin extensie, acţiunea enzimelor cu rol în asimilarea nutrimentelor la nivel celular *(digestie celulară).*

DINAMOLIZĂ CAPILARĂ = Metodă neconvenţională de laborator pusă la punct de Lilly Kolisko, cercetătoare născută la Viena în 1889, cu ajutorul căreia au fost puse în evidenţă influenţele subtile radiante ale Cosmosului şi chiar tainicele energii subtile planetare asupra soluţiilor apoase de săruri metalice. Metoda a fost creată pornind de la scrieri ale unor alchimişti şi astrologi. Aşa este de exemplu lucrarea *Tratatul despre foc şi sare* al lui Blaise de Vigenere în care se spune: „Atâta timp cât materiile se găsesc în stare solidă, ele sunt supuse acţiunii tainice a forţelor terestre; de îndată ce materia trece într-o stare lichidă, acţiunea cea tainică, subtilă a planetelor începe să se manifeste pregnant în şi prin ea."

Experienţa de dinamoliză capilară este pe cât de simplă pe atât de genială şi constă în dizolvarea unui gram de sare metalică în apă pură, în care se înmoaie o bucată de hârtie de filtru, ansamblul fiind apoi expus – în anumite condiţii bine stabilite – afară, într-un spaţiu liber, influenţelor tainice planetare timp de minim 10 ore. În acest timp soluţia salină migrează pe hârtia de filtru datorită efectului de capilaritate şi se dipune sub forme variate, cu atât mai ample şi mai specifice cu cât sarea respectivă intră într-un fenomen mai intens de rezonanţă subtilă energetică cu o anumită sferă subtilă planetară.

Lilly Kolisko a făcut experimente, expunând aceste probe în diverse condiţii (în aer liber sau în spaţii închise, ziua sau noaptea) şi în anumite momente astrologice (în timpul unor eclipse sau conjuncţii planetare, în diverse momente de maximă influenţă ale unor evenimente astrologice excepţionale etc.). Ea a realizat timp de şapte ani astfel de experimente, asigurându-se de validitatea influenţelor puse în evidenţă astfel.

DIURETIC = Care stimulează eliminarea renală, mărind cantitatea de urină şi curăţind astfel organismul de unele toxine.

DOSHA [sanscr. „ceea ce poate duce la dezordine"] = Cele trei forţe subtile vitale primare cunoscute în *ayurveda* sub numele de *vata*, *pitta şi kapha*. *Dosha*-ele reprezintă factorii fundamentali de sănătate sau de boală pentru fiinţa umană. Prin urmare, termenul *ayurveda*-ic pentru ceea ce a fost tradus de obicei prin „umoare biologică"este *dosha* („ceea ce întunecă, strică sau face lucrurile să decadă"). Ca elemente subtile active, *dosha*-ele determină şi susţin toate procesele vitale de creştere, de menţinere şi de decădere ale organismului.

FARMACODINAMIE = Studiul acţiunii substanţelor terapeutice asupra organismului uman, asupra unor organe sau ţesuturi, precum şi mecanismele acestei acţiuni.

ECTODERM = Foiţa superficială a embrionului tridermic al vertebratelor.

EFEMINARE = Stare anormală a unui bărbat care prezintă, datorită unui dezechilibru (exces de energie *yin*), caracteristici de ordin fizic sau psihologic, precum şi maniere generale care sunt atribuite de obicei femeilor.

ELASTINĂ = Proteină prezentă în ţesutul ligamentelor musculare şi în piele, fiind un constituent amorf al fibrelor elastice.

ELECTIV = Bazat pe alegere.

ELEMENTE FIGURATE ALE SÂNGELUI = termen generic care desemnează ansamblul celulelor circulante sangvine, care sunt grupate în: eritocite, leucocite şi trombocite. Vezi şi *eritrocit*, *leucocit*, *trombocit*.

EMETIC = Care determină senzaţia de vomă şi face să se declanşeze actul vomitiv.

EMBOLIE = Obstrucţie bruscă a lumenului unui vas (în general al unei artere, dar şi al unui vas limfatic) cauzată de un corp străin (cheag, colonii de celule neoplazice etc.) aflat în circulaţie şi denumit *embolus*.

ENDOGENEZĂ = Proces de sinteză desfăşurat în interiorul organismului.

ENTEROCIT = Celulă epitelială cilindrică, proprie mucoasei intestinale.

ENZIMĂ = Substanţă ce activează o reacţie biochimică în organism.

EPISTAXIS = Hemoragie nazală.

ERITROCIT = Celulă anucleată sangvină, de culoare roz-roşie, care conţine hemoglobină, având rol în transportul gazelor respiratorii (oxigen şi dioxid de carbon). Sin. *globul roşu*, *hematie*, *normocit*.

ERITROPOIETINĂ = Glicoproteină acidă hormonală, stimulatoare a eritropoiezei, elaborată în splină, ficat, hipofiză, rinichi, timus etc.

ERITROPOIEZĂ = Ansamblul proceselor care se desfăşoară sub influenţa eritropoietinei, în mod normal în măduva osoasă, şi care are ca rezultat final formarea eritrocitelor (hematiilor).

EUFORIZANT = Care provoacă o senzaţie pregnantă de bună dispoziţie, de fericire, ajungând până la exaltare, încredere mărită în sine, optimism.

EXCITABILITATE = Capacitatea unei structuri vii de a răspunde la stimuli.

EXOCITOZĂ = Proces prin intermediul căruia este secretată cea mai mare parte dintre moleculele sintetizate într-o celulă eucariotă. Aceste molecule sunt incluse în vezicule membranare, care fuzionează cu membrana plasmatică, eliberându-şi conţinutul la exteriorul celulei. Procesul invers se numeşte *endocitoză*.

EXPECTORANT = Care determină eliminarea prin tuse a unor secreţii normale sau patologice din căile respiratorii.

EXTRAVERTIT = Caracterizat prin proiectarea tendinţelor psihice interioare asupra lumii exterioare; deschis. Var. *extrovertit*.

FACTOR NATRIURETIC ATRIAL = Peptid produs de atrii, care creşte eliminarea urinară de sodiu.

FAGOCITOZĂ = Înglobarea şi distrugerea microorganismelor, a resturilor celulare sau a particulelor străine în interiorul fagocitelor.

FANERĂ = Orice formaţiune epidermică vizibilă care prezintă o keratinizare intensă, de obicei normală: unghii, păr.

FENOTIP = Ansamblul caracterelor fizice, biochimice şi fiziologice care corespund expresiei genotipului, expresie care este influenţată şi de mediul exterior.

FERODOXINĂ = Enzimă care conţine fier.

FERTILITATE = 1) Rodnicie; fecunditate; 2) fenomen demografic prin care se exprimă raportul dintre născuţii vii faţă de numărul femeilor la vârsta de procreare într-o populaţie dată.

FITOTERAPIE = Ramură a medicinei alternative care practică tratarea bolilor cu ajutorul plantelor medicinale sau cu ajutorul remediilor şi extractelor obţinute din acestea prin metode naturale.

FLORĂ MICROBIANĂ = Ansamblul microorganismelor care trăiesc în interiorul organismului, a căror prezenţă poate fi fiziologică sau patologică.

FLUIDIFIANT = Care reduce vâscozitatea anumitor secreţii sau a anumitor lichide ale organismului.

FOMENTAŢIE = Procedură de hidrotermoterapie care constă în aplicarea de comprese sau de împachetări fierbinţi locale sau generale, în scop terapeutic; fomentaţia elimină spasmele musculare produse de diverse cauze, nevralgiile, are efect sedativ şi este utilă în insomnie; stimulează imunitatea. Sin. pop. *oblojire*.

FOSFOLIPIDE = Molecule lipidice care conţin doi acizi graşi legaţi printr-un glicerol fosfat; fosfolipidele intră în compoziţia tuturor ţesuturilor şi organelor, fiind mai abundente la nivelul creierului şi al biomembranelor; au de asemeni rol în anumite procese metabolice.

FOTOSENSIBILIZARE = Creşterea sensibilităţii organismului, îndeosebi a pielii, provocată de anumite substanţe, faţă de radiaţiile spectrului solar, manifestată prin apariţia rapidă a arsurilor solare în zonele cutanate expuse la soare.

FUNGI = Ciuperci microscopice, dintre care unele produc îmbolnăviri la om (de exemplu, candidoza produsă de specia de fungi numită *Candida albicans*).

GASTRULAŢIE = Procesul de dezvoltare embrionară în care se formează gastrula, ce conţine intestinul primitiv.

GENOM = Ansamblul genelor cuprins în cromozomi, totalitatea informaţiei genetice aparţinând unei celule sau unui organism.

GENOTIP = Constituţia genetică a unui individ.

GEODE = În medicină desemnează orice cavitate sau pierdere de substanţă, apărută din diverse cauze, localizată la nivelul unui organ sau al unui ţesut (îndeosebi în plămâni). Termenul a fost adoptat în mineralogie prin analogie cu cavităţile tapisate cu cristale din unele roci.

GLICOZIDE CARDIOTONICE = Grup de substanţe terapeutice extrase din diverse plante medicinale (de exemplu, *Digitalis*, *Strophantus*, *Adonis* etc.) care cresc forţa contracţiilor cardiace, reglează ritmul cardiac şi conductibilitatea nodului sinoatrial.

GLOBULINE = Proteine globulare sintetizate de organismele vii. Există o mare varietate de globuline: globuline serice, fibrinogen, imunoglobuline etc.

GLUTATION-PEROXIDAZĂ = Enzimă care conţine seleniu; catalizează oxidarea glutationului, peptid care conţine sulf şi care este format din glicină, cistină şi acid glutamic.

GUNA = În limba sanscrită, termenul semnifică: „calitate generală"sau „tendinţă fundamentală". Cele trei tendinţe fundamentale ale naturii (*prakriti*), din tradiţia hindusă, al căror „joc"dinamic structurează toate obiectele şi fiinţele lumii fenomenale sunt numite *sattva*, *rajas* şi *tamas*. Aceste trei *guna*-e sunt caracteristici esenţiale şi intrinseci ale iluziei cosmice (*maya*) şi depind de Supremul Absolut (*Brahman*), dar se comportă ca nişte văluri care ascund ochiului profan realitatea ultimă. Numai fiinţele eliberate spiritual nu mai sunt supuse limitărilor acestor trei tendinţe, ele situându-se deasupra lor. Dacă *guna*-ele se află într-un echilibru perfect, nu se produce nici un fenomen, nu mai există nici manifestare şi nici creaţie. În momentul în care echilibrul lor este perturbat, se manifestă creaţia. În celebrul tratat *Yoga Sutra*, Patanjali descrie aceste trei tipuri de forţe fundamentale ca fiind într-un continuu conflict unele cu altele. Principalele caracteristici ale celor trei *guna*-e sunt:

Sattva guna – în universul fizic se manifestă în tot ceea ce este pur elevat, luminos şi rafinat. La nivelul conştiinţei umane corespunde unei stări de pace euforică, echilibru, linişte, elevare şi seninătate.

Rajas guna – se manifestă în aproape orice activitate şi dinamism, îmbracă forma pasiunii şi a agitaţiei permanente.

Tamas guna – se manifestă mai ales în tot ceea ce se prezintă ca greutate, inerţie, întuneric şi imobilitate. La nivel psihic, corespunde stărilor de lene, lipsei de interes, scepticismului, indiferenţei, apatiei şi prostiei.

Caracterul şi predispoziţiile unei fiinţe umane depind în mod direct de calitatea esenţială (*guna*) predominantă la un moment dat în Microcosmosul său. Căutătorul spiritual trebuie astfel să se străduiască neîncetat (până în momentul reuşitei finale) să învingă toate tendinţele *tamas*-ice cu ajutorul lui *rajas guna* şi să stăpânească apoi calitatea *rajas* prin amplificarea în fiinţa sa a aspectelor *sattva*-ice. Procedând astfel, el va triumfa în final, transcenzând chiar şi *sattva guna* şi îl va realiza astfel pe *Atman*, Sinele său Divin Etern.

HATHA YOGA – vezi *yoga*.

HDL (high density lipoproteins) = Este un tip de lipoproteine (proteine asociate prin legături chimice sau fizice cu lipide) care transportă colesterolul de la ţesuturi spre ficat. Sin. *α1-lipoproteine*.

HEMATIE – vezi *eritrocit*.

HEMOSTATIC = Care opreşte hemoragiile şi favorizează coagularea sângelui; vezi şi *coagulare*.

HEPATOPROTECTOR = Care are acţiune protectoare asupra ficatului.

HETEROCROMATINĂ = Denumire pentru regiunile genomului care rămân înalt condensate pe întreg parcursul ciclului celular. Heterocromatina este lipsită de expresie genică şi se replică în partea finală a diviziunii celulare.

HETEROTROP = Care îşi are originea într-un loc anormal.

HIPEREMIE = Congestie locală, obţinută prin procedee terapeutice fizice (aplicaţii calde, aer cald etc.) sau chimice. Var. *hiperhemie*.

HIPERERGIE = Formă de alergie caracterizată prin reacţia exagerată a organismului la contactul cu o anumită substanţă.

HIPERPERISTALTISM = Accentuarea excesivă a peristaltismului; **peristaltism** = rezultatul contracţiilor musculaturii din peretele tubului digestiv, în special al intestinului subţire, sub forma unor unde succesive ce asigură propulsia conţinutului tubului digestiv dinspre stomac spre rect.

HIPERSOMNIE = Tendinţa patologică la somn excesiv.

HIPOCLORHIDRIE = Deficienţă de acid clorhidric în stomac, uneori în legătură cu gastrita sau cu cancerul gastric, alteori fără o cauză aparentă.

HIPOGLICEMIANT = Care scade glicemia (concentraţia de glucoză din sânge) şi glicozuria (concentraţia de glucoză din urină) şi care este necesar în tratamentul diabetului.

HIPOMAGNEZIEMIE = Scăderea concentraţiei normale a magneziului din sânge, manifestată prin hiperiritabilitate neuromusculară.

HIPOTENSIV = Care scade valorile tensiunii arteriale. Sin. *hipotensor*.

HISTAMINĂ = Mediator chimic al unor fenomene de răspuns celular, îndeosebi al hipersensibilităţii imediate, secretat de celulele polinucleare bazofile şi mastocite. Are efect constrictor la nivelul musculaturii netede bronşice, vasodilatator (capilare şi arteriole), stimulează secreţia gastrică, este mediator pentru reacţiile alergice şi inflamatorii.

HISTERECTOMIE = Extirparea chirurgicală a uterului pe cale abdominală sau vaginală.

HISTONE = Tip de proteine, încărcate pozitiv la pH fiziologic, motiv pentru care ele formează legături ionice cu regiunile încărcate negativ de la nivelul ADN-ului. Există cinci clase de histone: H1, H2A, H2B, H3, H4. Ele participă la formarea nucleozomilor (câte două molecule de tip H2A, H2B, H3 şi H4), asociate cu un segment al dublei elice de ADN. Histonele de tip H1 nu fac parte din structura centrală a nucleozomilor, ele fiind proteine de legătură între acestea şi ADN şi contribuind la aranjarea nucleozomilor în structuri mai compacte. Histonele se găsesc în cantităţi mari în timus.

HOMEOPATIE = Direcţie terapeutică bazată pe principiul *similia similibus curantur* („similarul tratează ceea ce este similar"), redescoperită şi actualizată de Samuel Hahnemann (medic german, format la Viena, 1755-1843). În homeopatie bolile sunt tratate pe baza Legii Similitudinii, prin administrarea unor doze foarte mici, infinitezimale uneori, de substanţe capabile să provoace la omul sănătos unele manifestări similare simptomelor prezentate de bolnav. Aplicarea corectă a metodei implică o comparaţie a ansamblului simptomelor afecţiunii şi a reacţiilor individuale ale bolnavului cu simptomele patologice pe care le-ar provoca medicamentul studiat la omul sănătos. Hahnemann a demonstrat de asemeni că bolile nu se produc în acelaşi mod la toţi indivizii, ci urmează o dezvoltare conformă *terenului specific*. S-a constatat că acest „teren"are trei moduri specifice de reacţie, numite *miasme*. Dealtfel, noţiunea de *tip constituţional*, prezentată în medicina *ayurveda*, se regăseşte în cea de *temperament*, care este descrisă de Hipocrat, precum şi în cea de *constituţie*, care este folosită de homeopaţi. Identificarea *constituţiei* pacientului, a *miasmelor* prezente şi cunoaşterea acţiunii remediilor homeopatice permite apoi determinarea, la fiecare bolnav, a remediilor care se consideră a fi cele mai eficace în acel caz particular. Vezi şi *remediu homeopatic*.

HOMEOSTAZIE = Capacitatea organismului de a-şi menţine prin autoreglare o serie de caracteristici fiziologice stabile, îndeosebi la nivelul mediului intern.

ILUMINARE SPIRITUALĂ = Trezire spirituală [în limba sanscrită – *bodhi*, în limba japoneză – *satori* sau *kensho*]. Termenul se referă la clipa cu totul extraordinară, inefabilă şi misterioasă în care fiinţa umană devine în mod pregnant conştientă de Vidul Divin Beatific [în limba sanscrită – *shunyata*, în limba japoneză – *ku*], în care se percepe pe sine însăşi (în calitate de Microcosmos) ca fiind identificată cu întregul Univers (Macrocosmosul). Această trăire fundamentală este singura care îi permite să realizeze instantaneu adevărata natură divină a oricărei fiinţe, lucru sau fenomen. Divinul Vid Beatific de care devenim în mod fulgerător conştienţi în acele clipe nu este, aşa cum s-ar putea crede, vidul neantului, ci acela al insesizabilului, al imposibilităţii de a prinde şi cuprinde complet, prin gândire şi senzaţii, infinitatea inefabilă care ne îmbrăţişează şi care este brusc descoperită dincolo de fiinţă şi de nefiinţă.

IMUNOGLOBULINĂ = Proteină din serul sangvin, secretată de plasmocite (limfocite B mature), cu rol în imunitatea celulară.

INCONŞTIENT = Ansamblu de dispoziţii, de stări, de procese psiho-fiziologice şi psihice care, momentan sau de regulă, nu sunt conştientizate. Inconştientul este psihismul bazal sau „de profunzime"; acea zonă, parte, instanţă a sferei psihice umane ce nu intră în sfera conştientului, fără a înceta prin aceasta să fie psihogenă sau pregnant psihică. Inconştientul luat în sine nu are sens, ci numai în raport cu conştientul. În concepţia yoghină, inconştientul apare în diferite ipostaze: 1) ca atribut al conţinuturilor pshihice situate în afara câmpului de conştiinţă; 2) ca un aspect sau instanţă a sferei psihice, având caracteristici aparte şi exercitând un rol în determninarea (reglarea) conduitei; 3) ca mod specific de existenţă a manifestărilor psihice abisale.

Inconştientul este adeseori considerat „reprezentantul pulsiunilor". Apărute la limita dintre somatic şi psihic, pulsiunile se simbolizează în imagini reprezentative şi, adeseori, în mod nebănuit, se constituie în fantasme. Inconştientul operează de asemeni o „punere în scenă"a dorinţelor şi aceasta se produce fără ca, de regulă, să fie angajată activitatea conştientă. Visele pe care le avem reprezintă „calea regală"în descoperirea şi investigarea inconştientului, ele fiind atât o metodă de analiză cât şi o mostră din inconştient. Astfel, legile cărora se supun visele noastre (condensare, conversiune, deplasare, simbolizare) sunt identificate cu legi de funcţionare sau mecanisme ale inconştientului. Tot prin acestea sunt explicate şi actele ratate şi geneza sentimentelor. În cea mai mare măsură, dinamica inconştientului este explicată prin conflictele dintre tendinţele şi proiectele libidinale, spontane şi egocentrice, şi interdicţiile existente, ce se exercită prin refulare la nivelul subconştientului şi prin regresare la nivelul conştiinţei. Instalarea în sfera inconştientului a conflictelor ia forma frustrării, a complexelor şi, în cazuri mai grave, a nevrozei şi a psihozei. Cum inconştientul este considerat a fi un sistem deschis spre sine până la autism, dar închis în raport cu lumea şi rezistând, dacă nu sunt folosite metode adecvate, la investigaţia conştientă, tehnicile *yoga* îşi propun să scoată la suprafaţă şi să conştientizeze toate conflictele inconştiente pentru a le rezolva.

Adevărul este însă că nu toate şi nu întotdeauna modalităţile relativ diferenţiate ale inconştientului (care clipă de clipă acţionează în Microcosmosul nostru lăuntric prin **rezonanţă** predominantă) sunt în conflict cu factorii de conştiinţă şi insensibili la influenţa acestora. O dovedesc de altfel şi faptele de germinaţie (cerebraţie latentă) din procesele creative, în care adeseori inconştientul preia şi apoi îndeplineşte proiecte şi căutări ale conştiinţei, ca în situaţiile deja celebre pe care le relatează H.Poincaré, Hadamard ş.a. Mai ales în cazul yoghinilor echilibraţi şi armonioşi care îşi transmută şi apoi îşi sublimează în mod armonios potenţialul sexual, inconştientul nu se opune întotdeauna conştientului, uneori el fiind subiacent lui şi rămânând într-o uluitoare sinergie cu acesta. Inconştientul rămâne, după opinia yoghinilor, o gigantică forţă energizantă, un factor bazal de dinamizare a conduitelor, având alte legi de organizare (ce se supun şi ele Legii oculte a Rezonanţei) decât conştiinţa (aspect care este demonstrat prin paradoxul viselor, care au un alt mod de prelucrare a informaţiei); inconştientul este astfel o verigă internă sau o treaptă a ierarhiei simultane a acţiunii umane.

Toate actele şi procesele psihice conţin în acelaşi timp componente conştiente şi componente inconştiente. Considerând relaţiile complementare dintre conştient şi inconştient, este necesar să se aibă în vedere rolul predominant şi decisiv al conştientului (în stări normale) şi să se ţină seama de permeabilitatea graniţelor dintre inconştient şi conştient, de interpenetraţia dintre acestea. Fenomenele psihice inconştiente se manifestă în diferite împrejurări: la copii, în primii ani de viaţă, când conştiinţa individuală nu s-a format încă; la adulţi, în starea de somn, în cursul viselor, când se succed diferite reprezentări, emoţii şi alte fenomene psihice fără o reflectare conştientă; în starea de veghe, în cazul unor fenomene psihice care se produc în afara câmpului conştiinţei, cum sunt reacţiile la acţiunea unor stimuli subsenzoriali sau automatismele; în unele maladii care produc abolirea conştiinţei. Se pot diferenţia fenomenele care se desfăşoară întotdeauna în afara conştiinţei, reprezentând inconştientul propriu-zis, de acele fenomene psihice, care sunt la un moment dat inconştiente, iar ulterior pot deveni conştiente şi care de fapt reprezintă subconştientul. În concluzie, putem spune că inconştientul este totalitatea fenomenelor psihice care scapă conştiinţei şi care deocamdată nu se conştientizează. *Yoga* interpretează inconştientul ca pe o forţă misterioasă de natură subtilă, vitală, care se află atât la baza vieţii psihice a omului, cât şi la baza întregului Macrocosmos.

IZOTOPI = Atomi ai aceluiaşi element (au acelaşi număr atomic), care au proprietăţi chimice identice şi proprietăţi fizice diferite (au masă diferită deoarece au un număr diferit de neutroni).

JIVANMUKTA [sanscr. „eliberat spiritual în viaţă"] = Fiinţă extrem de evoluată spiritual care, deşi a atins culmea desăvârşirii, continuă să trăiască în corpul fizic, bucurându-se total detaşat de plăcerile şi de bucuriile transfigurate, esenţializate ale acestei lumi sau ale celorlalte lumi subtile (astrală, cauzală), menţinându-şi tot timpul conştiinţa identificată cu Sinele său Etern (*Atman*) şi rămânând astfel în starea spirituală de Eliberare completă de lanţurile ignoranţei.

KARMA = Termen sanscrit, având următoarele semnificaţii: 1) o acţiune fizică, psihică sau mentală oarecare, împreună cu consecinţele sale; 2) consecinţa unei acţiuni de natură fizică sau subtilă (psihică, mentală); 3) suma tuturor consecinţelor acţiunilor realizate în această viaţă sau într-o existenţă anterioară de o anumită persoană; 4) înlănţuirea cauzală (cauză-efect) a manifestării. *Karma* unui om este forţa activă sau potenţială care orientează comportamentul, acţiunile şi gândurile sale, prezente şi viitoare. Orice acţiune (intenţie, gând) este sămânţa (cauza) unei alte acţiuni (efect), iar aceste acţiuni-efect vor fi resimţite sub formă de succes, bucurie, ghinion sau suferinţă, în conformitate cu natura celor dintâi. Cu toată această condiţionare *karma*-ică, omul are totuşi libertatea să aleagă între tendinţele naturii sale umane. Prin înlăturarea ignoranţei şi dăruirea totală a fructelor sau roadelor acţiunilor sale către Supremul Absolut (Dumnezeu), fiinţa umană se poate elibera fulgerător de legăturile *karma*-ei, atingând astfel Eliberarea spirituală ultimă şi starea de înţelepciune.

KERATINIZARE = Proces fiziologic prin care celulele straturilor bazale ale epidermei (keratinocitele) se încarcă cu keratină.

KUNDALINI = În concepţia ezoterică hindusă, *kundalini* este „puterea creatoare divină, extraordinară, încolăcită ca un şarpe", prezentă într-o stare potenţială în structura vitală şi în corpul subtil al fiinţei umane. *Kundalini* mai este numită şi *kundali, kutilangi, bhujangini, atma shakti, avadhuti* etc. Acest concept fundamental, teoretic şi practic, care denumeşte misterioasa forţă subtilă psihospirituală, aparţine tantrismului şi multor alte sisteme yoga. În *Hatha Yoga Pradipika* (III,1), *kundalini* este înfăţişată ca fiind suportul fundamental al tuturor tratatelor teoretice şi practice de *yoga*. Totuşi, enigmaticul şarpe de energie, *kundalini*, era menţionat deja în *Rig Veda*, sub numele de *Vac Viraj* („Strălucitorul Logos Creator"), el fiind descris aici ca o „regină-şerpoaică"(*sarpa-rajni*).

Datorită faptului că experienţa trezirii şi ridicării lui *kundalini* este cea care dinamizează structurile subtile universale, cosmice ale fiinţei, această experienţă este trăită pe aproape orice cale spirituală autentică. Cu toate acestea, numai în ezoterismul pozitiv al corpului uman (întâlnit mai ales în scrierile secrete *Tantra*), această experienţă a fost elaborată într-un model conceptual plenar, care poate fi considerat un veritabil îndrumar pentru practicanţi în efortul lor sistematic de a trezi şi canaliza superior formidabila putere *kundalini*. În conformitate cu principiul ezoteric fundamental după care Microcosmosul fiinţei umane în totalitate (atât cel vizibil, fizic, cât şi cel invizibil, subtil) este un microunivers ce reflectă în mod analogic configuraţiile universale ale Macrocosmosului (întregului Univers), *kundalini* este unanim privită ca expresia individualizată a supremei energii subtile creatoare feminine, cosmice *Parashakti*. Această supremă Energie Divină (*Parashakti*) se manifestă în fiinţa umană atât sub forma lui *kundalini* cât şi sub forma energiei subtile vitale (*prana*). Energia lui *kundalini* este însă puterea esenţială cea mai importantă care face cu putinţă progresul spiritual. Tocmai de aceea impactul concentrat al forţei *prana*-ice, care este controlată prin ritmarea suflului, trezeşte energia *kundalini* şi o face să urce apoi în corpurile subtile de-a lungul coloanei vertebrale (*sushumna nadi*).

Kundalini este adeseori înfăţişată ca aflându-se într-o stare de potenţialitate, strălucind precum milioane de sori, la nivelul celui mai de jos centru de forţă (*muladhara chakra*), în corpul subtil al fiinţei umane. Starea de potenţialitate a lui *kundalini* este exprimată prin imaginea sa de şarpe încolăcit de trei ori şi jumătate, la nivelul lui *muladhara chakra*. Acest şarpe subtil ascuns (*kundalini*) închide (atunci când este adormit) poarta eliberării, poartă ce reprezintă de fapt deschiderea inferioară a canalului energetic subtil central (*sushumna nadi*). Astfel, în faimosul tratat *Yoga Goraksha Samhita* se spune: „Teribila putere a şarpelui (*kundalini*) zace încolăcită la baza coloanei vertebrale, în plan subtil (*muladhara chakra*), fiind în strânsă legătură cu «bulbul» (*kanda* sau focarul din care pleacă toate canalele energetice, *nadi*), acoperind cu faţa sa deschiderea porţii către Absolut (*Brahma Dvara* sau deschiderea inferioară a lui *sushumna nadi*)." Prin această deschizătură poate fi atinsă calea cea îngustă şi sigură care duce către Absolut (Dumnezeu). Acoperind cu faţa această poartă, Marea Putere (*kundalini*) este adormită (se află într-o stare de potenţialitate) la omul obişnuit.

Trezită datorită discernământului spiritual care se uneşte cu acţiunea binefăcătoare a minţii (focalizarea creatoare, intensă şi continuă a mentalului) şi a suflului (controlul suflului vital), ea (*kundalini*) se ridică gradat pe coloană (*sushumna nadi*) întocmai ca un fir dătător de putere care intră prin urechile acului.

Atunci când este trezită prin focul (entuziasmul) practicii *yoga* (concentrarea mentală şi controlul suflului), *kundalini* , asemănătoare cu o coardă strălucitoare, începe să se ridice pe coloană (*sushumna nadi*), punând fiinţa umană în *rezonanţă* cu anumite sfere subtile de manifestare din Macrocosmos.

Ţelul *yoghinului tantric* constă în a determina constant energia subtilă esenţială *kundalini* să se „descolăcească"şi să urce apoi pentru a se fixa în lotusul cu o mie de petale din zona creştetului (*sahasrara*), ce reprezintă polul suprem al energiei psiho-spirituale a fiinţei umane şi sediul (zona subtilă de proiecţie a) lui *Shiva* (Dumnezeu).

Ascensiunea lui *kundalini* din *muladhara chakra* până la nivelul lui *sahasrara* este asociată cu o foarte bogată gamă de stări şi fenomene extraordinare, în special de natură calorică şi luminoasă (*jyotis* – „lumina subtilă interioară"), sau este corelată cu diferite categorii de sunete subtile sublime (*nada*). Conform tratatului *Shikha Upanishad* (I.114), trezirea şi stimularea constantă a energiei subtile *kundalini* produce la nivelul canalului energetic central (*sushumna nadi*) al yoghinului o senzaţie de înfiorare plăcută, oarecum similară cu cea generată de urcarea unor furnici pe coloana vertebrală. Unele dintre aceste efecte, care sunt clar remarcate chiar la nivel fiziologic, pot fi însă foarte deranjante, mai ales atunci când trezirea lui *kundalini* a apărut brusc, fără o pregătire şi o purificare adecvată (lăuntrică şi fizică) a practicantului.

În legătură cu o astfel de experienţă, celebrul yoghin contemporan *Gopi Krishna*, care după câţiva ani de practică *yoga* a învăţat gradat să stăpânească această putere colosală, spune: „Deodată, împreună cu un sunet subtil asurzitor la fel ca acela al unei cascade, am simţit cum mă inundă un şuvoi extraordinar de intens de lumină lichidă care mi s-a revărsat în creier prin coloana vertebrală. Complet nepregătit pentru o asemenea experienţă, eram total surprins de ea; dar, redobândindu-mi instantaneu stăpânirea de sine, am rămas aşezat în aceeaşi postură de meditaţie, menţinându-mi mintea ferm focalizată asupra obiectului de concentrare ales dinainte. Lumina interioară devenind din ce în ce mai strălucitoare şi sunetul tot mai puternic, am resimţit atunci o senzaţie de balans, după care am conştientizat cum ies din corp [dedublare astrală – n.n.], învăluit complet într-un halou de lumină strălucitoare."

Realizarea ultimă a yoghinului *tantra*-ic (prin trezirea completă a energiei *kundalini* în fiinţa sa) este considerată a fi mai completă decât aceea a unui *raja*-yoghin, deoarece ea include şi corpul fizic. Cu alte cuvinte, ea nu este numai o stare de transcendere a fluctuaţiilor mentale, ci iluminează, transmută şi transformă radical până şi corpul fizic: acesta este experimentat atunci ca un trup cosmizat, expansionat, divin (*divya-deha*). În felul acesta, yoghinul *tantra*-ic combină idealul eliberării (*mukti*) cu acela al bucuriei intense şi detaşate de tot ceea ce este cu adevărat încântător şi sublim în această lume (*bhukti*).

LACTOFLAVINĂ = Vitamina B_2.

LAXATIV = Care provoacă eliminarea unuia sau mai multor scaune normale, crescând peristaltismul intestinal sau uşurând tranzitul intestinal prin lubrifiere şi emulsionare.

LAYA YOGA – vezi *yoga*.

LEGEA CORESPONDENŢEI PLANURILOR MANIFESTĂRII = Planurile din Manifestare nu sunt izolate sau separate unele de altele, fără posibilitate de comunicare. Deşi fiecare sferă de manifestare – începând de la cea fizică, cea mai grosieră, şi până la cele mai elevate aspecte ale planului cauzal – este caracterizată de un set de frecvenţe de vibraţie energetice care sunt specifice acelei dimensiuni din Manifestare, totuşi în anumite situaţii care îndeplinesc condiţiile de rezonanţă se poate realiza trecerea (sau, cu alte cuvinte, „comunicarea") dintre două sau mai multe planuri diferite ale Creaţiei. Această veritabilă „străpungere" şi pătrundere în sferele subtile ale Manifestării este definită de iniţiaţi ca *marea trecere a pragului*, unde prin termenul „prag" se înţelege tocmai zona de tranziţie care uneşte două planuri sau sfere diferite ale Manifestării. În ceea ce priveşte fiinţa umană, comunicarea pe care ea o poate realiza cu planurile superioare de manifestare ale Creaţiei este posibilă, printre altele, şi datorită legii corespondenţelor între Microcosmosul fiinţei ei şi Macrocosmos; legea corespondenţelor în Manifestare face posibilă accesarea la voinţă, prin intermediul fenomenului de rezonanţă, a oricărui aspect, energie, fenomen etc. din Macrocosmos.

Pe de altă parte, ezoteriştii au simbolizat corelaţiile, legăturile şi „schimburile" energetice care se manifestă permanent între planurile din Manifestare prin ceea ce tradiţia ocultă iniţiatică a numit *copacul* sau *arborele cosmic*. Motivul pentru care ei au ales acest simbol se referă în special la faptul că, în natură, copacul reprezintă un exemplu perfect de creştere, reproducere şi regenerare. Dintr-o anumită perspectivă, *arborele cosmic* simbolizează chiar sursa primară a vieţii pe pământ şi totodată misterul regenerării perpetue.

Tulpina *arborelui cosmic* reprezintă în simbolistica ezoterică însăşi *axa lumii*, având rădăcinile în pământ, în lumea de dedesubt, iar ramurile şi coroana, în înălţimile cerului. De aceea, *copacul* sau *arborele cosmic* este considerat stâlpul, pilonul sau coloana Lumii (adică, a Manifestării), originea vieţii omului, centrul întregii Manifestări şi, mai ales, legătura (sau corespondenţa) între diferitele tărâmuri (universuri, planuri sau sfere) ale existenţei. Oricare dintre aceste semnificaţii universale (care includ, de asemenea, aspectele *copacului lumii*, ale *copacului vieţii* şi ale *copacului cunoaşterii*) are la bază ideea fundamentală care impregnează orice formă, plan sau sferă de manifestare: *unitatea*, chintesenţa unică şi indivizibilă a Creaţiei, din care mai apoi (în virtutea unor legi cosmice precise) apare diversitatea. Toate culturile şi tradiţiile spirituale ale omenirii îşi afirmă cu certitudine credinţa în **rezonanţa fundamentală** care uneşte toate nivelurile de cunoaştere şi de manifestare, atât ale Microcosmosului fiinţei umane, cât şi ale Macrocosmosului.

LEUCOCIT = Element figurat al sângelui, circulant, cu rol important în mecanismul de apărare a organismului prin fagocitoză, prin formarea de anticorpi, prin activitate antialergică etc. Există trei categorii principale de leucocite: 1) granulocite (neutrofile, bazofile, eozinofile); 2) limfocite; 3) monocite. Sin. *globul alb*; vezi şi *imunoglobulină*, *limfocite*, *macrofage*.

LDL (low density lipoproteins) = Tip de lipoproteine (proteine asociate prin legături chimice sau fizice cu lipide) care reprezintă forma majoră de transport a esterilor de colesterol. Sin. *β-lipoproteine*.

LIGAND = Moleculă organică, radical sau ion ce posedă electroni necesari pentru formarea unei legături coordinative cu ionii metalici sau cu alte molecule. Astfel ionii, radicalul sau molecula pot reacţiona sub formă de complex cu o altă moleculă.

LIMFOCITE = Categorie de leucocite, responsabile în primul rând de răspunsul imunitar specific, adică de reacţiile de apărare a organismului faţă de substanţele considerate străine acestuia. Se disting două mari tipuri de limfocite: 1) *limfocite B*, din care provin plasmocitele, celulele producătoare de anticorpi circulanţi; 2) *limfocite T* – limfocite T4, cu rol în activarea limfocitelor T de alte tipuri şi B; limfocite T8 care devin limfocite citotoxice ce distrug celulele-ţintă; limfocite K (*killer*) şi limfocite NK (*natural killer*), care au şi ele o activitate citotoxică.

LIMFOCITOPENIE = Scăderea procentului de limfocite în formula leucocitară. Sin. *limfopenie*.

LINGAM [sanscr. „semn, simbol“] = În general termenul se foloseşte pentru a desemna un simbol al transcendenţei creatoare, având o aparenţă falică, prin care este cel mai adesea adorat Shiva, principiul masculin esenţial.

LIPOLIZĂ = Hidroliza lipidelor în acizi graşi liberi şi în alcool, în cursul digestiei intestinale, sub influenţa bilei şi a sucului pancreatic.

LIPOTROP = 1) Substanţă chimică ce are afinitate pentru ţesutul adipos; 2) Care favorizează mobilizarea şi degradarea grăsimilor din ficat, având astfel o acţiune hepato-protectoare.

LISINOXIDAZĂ = Enzimă care conţine cupru; catalizează oxidarea lizinei, aminoacid esenţial.

LITEMIE = Concentraţia litiului în plasma sangvină.

LITOTERAPIE = Terapia cu pietre preţioase şi semipreţioase.

MACROCOSMOS/MICROCOSMOS = În concepţia hermeneutică, Macrocosmosul reprezintă totul, inclusiv universul fizic, împreună cu toate componentele sale invizibile, în timp ce Microcosmosul reprezintă omul cu trupul şi cu toate vehiculele sale subtile. Raportul dintre Macrocosmos şi Microcosmos, specific hermeneuticii, se regăseşte, sub o altă formă, şi în ştiinţă: fizica de ultimă oră face destul de clar distincţie între Macrocosmos şi Microcosmos, dar aici Macrocosmosul devine lumea omului, iar Microcosmosul este lumea intraatomică. De altfel, în ciuda acestei diferenţe, fizica, aidoma ezoterismului, are drept principiu fundamental unitatea obiectului său.

Evident, relaţia ştiinţifică nu este totuna cu relaţia hermeneutică. Termenii Microcosmos şi Macrocosmos nu acoperă, în cele două sisteme, aceleaşi realităţi. Ştiinţa încearcă să stabilească pretutindeni raporturi de cauzalitate, pe când, ocultismul şi *yoga* stabilesc adeseori analogii.

Atât pentru sistemul *yoga* cât şi pentru hermeneutică, analogia reprezintă relaţia privilegiată a omului cu Macrocosmosul. Acest aspect este menţionat într-unul dintre textele hermeneutice fundamentale, *Tabla de smarald*, atribuită legendarului Hermes Trismegistos. Iată în continuare un fragment din *Tabla de smarald*, după o traducere care aparţine faimosului alchimist şi iniţiat Fulcanelli:

„Este perfect adevărat şi dincolo de orice îndoială, sigur şi cât se poate de real că tot ceea ce se află jos este [în mod analogic aranjat] precum tot ceea ce se află sus; şi este important să se ştie că tot ceea ce se află sus este [în mod analogic aranjat] precum tot ceea ce se află jos; prin această dispunere unitară sunt înfăptuite TOATE miracolele Unicului (Dumnezeu) şi astfel apar şi subzistă toate lucrurile, toate forţele tainice şi toate fiinţele. Şi, aşa cum toate lucrurile, forţele şi fiinţele există în Totul-Unul, prin medierea Unicului Dumnezeu, tot astfel toate lucrurile, forţele şi fiinţele sunt, la rândul lor, născute din Fiinţa acestui Unic (Dumnezeu), care este singura realitate eternă şi infinită, printr-un anumit gen de adaptare şi aranjare.“

Recunoaştem aici căutarea pietrei filosofale. De la ea pornesc toate încercările ezoterice, fie că sunt alchimice, yoghine sau de magie. Textul conţine axioma pe care se sprijină întreaga hermeneutică, aceea că analogia – echivalenţa – constituie principiul unificator al întregului Univers, din care face parte şi omul.

Dar cum poate fiinţa umană – această „arahnidă“, cum o numeşte Pascal – să se afle permanent în analogie cu Universul? Există oare între ei vreo măsură comună? Hermeneutica, întocmai ca şi *yoga*, pleacă de la principiul că, dacă vrem cu adevărat să urmărim să ieşim din haos, trebuie implicit să creăm o asemenea măsură. De altfel, adaugă el, omul nefiind numai spaimă şi disperare, ci şi dragoste, această măsură nu este o creaţie artificială; o secretăm în chip spontan sau, cu alte cuvinte, intră în constituţia noastră structurală (pitagoricienii susţin că o atare corespondenţă între om şi astre trebuie statornicită mai ales prin cunoaşterea numerelor).

Această analogie rezultă dintr-o „experienţă“directă de cunoaştere interioară, realizată asupra Sinelui şi asupra Universului. Analogia realizează astfel o apropiere, din care se stabilesc diferite joncţiuni şi corespondenţe, între fiinţa umană (Microcosmos) şi Univers (Macrocosmos), cunoscându-se – şi în aceasta constă originalitatea majoră atât a hermeneuticii cât şi a sistemului *yoga* – că Macrocosmosul ne înglobează şi ne îmbrăţişează permanent, că este în acelaşi timp transcendenţă (Creatorul) şi imanenţă (Creaţia).

Prin urmare, nu este deloc întâmplător că înţelepţii yoghini au susţinut întotdeauna că toate lumile, atât cele de sus cât şi cele de jos, sunt cuprinse în conştiinţa atotcuprinzătoare a lui Dumnezeu.

Intuind această unitate a Macrocosmosului, Paracelsus spune: „Între cer şi pământ există o unitate deplină care se reflectă, pe de o parte, în influenţa reală sau presupusă pe care Soarele, stelele şi planetele o exercită asupra vieţii plantelor, animalelor, oamenilor şi asupra leacurilor care derivă din acestea; pe de altă parte, în repetarea structurilor de unde au luat naştere noţiunile de Macrocosmos şi Microcosmos.“

Cu privire la imaginea Întregului, un străvechi text al înţelepciunii evreieşti indică: „Cel Sfânt [Dumnezeu], fie El binecuvântat, a creat omul după chipul şi asemănarea Sa, transmiţându-i imaginea sfintei împărăţii, care în realitate este imaginea realizată în mic a Întregului [Macrocosmosul], o imagine pe care Cel Sfânt [Dumnezeu], fie El în veci binecuvântat, a privit-o şi a folosit-o ca model atunci când a făcut lumea precum şi toate creaturile ei. Această atotcuprinzătoare imagine este sinteza tuturor spiritelor, de sus şi de jos, fără deosebire; ea reprezintă sinteza tuturor sefiroţilor [sferelor de putere], a tuturor numelor, a tuturor epitetelor şi a tuturor denumirilor.“ (*Zohar*)

MACROFAGE = Celule care provin din transformarea monocitelor la nivelul ţesuturilor şi care au proprietatea de a ingera şi de a distruge particulele mari (bacterii, particule străine, celule bătrâne), având rol în răspunsul imunitar. Vezi şi *leucocite*.

MAHABHUTA – vezi *tattva*.

MANDALA [sanscr. „centru, cerc, ceea ce cuprinde“] = Termenul este utilizat pentru a desemna un desen ce reprezintă în acelaşi timp o imagine a Universului (a unei anumite lumi subtile sau a unui plan de conştiinţă) şi o manifestare a Divinului (teofanie) sau a unui aspect al său. *Mandala*-ele pot fi desenate pe pânză sau pe hârtie ori pot fi construite din petale de flori, din nisip colorat, din pietre etc. Simbolurile, figurile, formele, culorile şi zeităţile sunt reprezentate după anumite canoane riguroase. Meditaţia prin focalizare vizuală asupra centrului *mandala*-ei, în special, asociată spontan cu o stare de dăruire lăuntrică şi de aspiraţie ardentă de a găsi Adevărul, produce stări înalte de conştiinţă (proporţional şi cu practica efectivă) şi poate conduce la revelerea lăuntrică a Realităţii Supremului Absolut sau Dumnezeu.

MATRICE = Simbolismul cel tainic al *matricii* este în general legat de manifestarea creatoare feminină, de fecunditatea naturii, precum şi de regenerarea spirituală. În mitologie acest simbol al matricii este foarte răspândit prin concepte precum: Pământ-Mumă – omologul matricei –, lumi subterane, peşteri, abisuri. Oraşul Delphi, aminteşte Mircea Eliade, îşi datorează numele semnificaţiei cuvântului *elphys* („matrice“). În alte regiuni, se spune adesea că izvoarele se nasc din matricea terestră. Minele sunt şi ele nişte matrice – locuri de „maturare"a minereurilor (embrioane) care urmează să fie extrase ulterior (prin metode care pot fi raportate la obstetrică). După tradiţiile din India, pietrele preţioase de asemeni cresc în stâncă întocmai precum în nişte matrice. Prin analogie, cuptorul metalurgiştilor sau al smălţuitorilor, precum şi creuzetul alchimiştilor, toate capătă aceeaşi semnificaţie simbolică.

Simbolismul cel mai precis şi cel mai bogat este însă cel de origine vedică. Aici matricea fundamentală a Universului este *prakriti*, Natura, Substanţa universală, având ca reprezentare analogică pe *shakti* (principiul feminin universal) *sau yoni*-ul (organul sexual feminin). Contrapartea sa masculină este *Shiva* (principiul masculin suprem, principiul Conştiinţei). *Parvati* este cea mai adorată *shakti* a lui *Shiva*. De aceea, *linga* (falusul) mereu în ERECŢIE (aluzie la CONTINENŢA SEXUALĂ PERFECTĂ), emblema lui *Shiva*, este adeseori reprezentat împreună cu o *yoni* (matrice), pe care acesta o penetrează şi o fecundează subtil. Funcţia transformatoare a lui *Shiva* îl asimilează şi pe el matricii Universului.

MEDIUMITATE = Stare a unui subiect ce manifestă o receptivitate psihomentală mult mărită, în care el comunică cu entităţi sau cu realităţi din universurile subtile paralele, cel mai adesea fără a avea capacitatea de a-şi exercita controlul şi selectivitatea asupra acestui fenomen.

MELANOGENEZĂ = Formarea de melanină (pigment de culoare brună prezent în piele).

METABOLISM = Totalitatea reacţiilor biochimice care se produc în interiorul organismului. Metabolismul cuprinde două mari procese: *anabolismul* (totalitatea reacţiilor chimice care conduc la o sinteză sau la o fabricare; el necesită, în general, un consum de energie) şi *catabolismul* (totalitatea reacţiilor care conduc la o degradare; el antrenează, în general, o eliberare de energie).

METIONINĂ = Aminoacid esenţial care conţine sulf, cu rol în metabolismul intermediar, având un efect lipotrop.

MIMETISM = Imitare.

MONOAMINOXIDAZE = Enzime care conţin cupru şi catalizează dezaminarea oxidativă a monoaminelor (serotonină, dopamină, adrenalină, noradrenalină), dezactivându-le. Sunt prezente în cea mai mare parte a ţesuturilor animale, în special în rinichi şi în ficat.

MORFOGENEZĂ = Proces care survine în dezvoltarea organismelor pluricelulare, în cursul căruia celulele diferenţiate se organizează în structuri multicelulare complexe şi dobândesc o formă specifică (ţesuturi şi organe) adaptată diferitelor funcţii. Derularea morfogenezei, care se efectuează în paralel şi independent de diferenţierea celulară, se află sub control genetic.

MORFOLOGIE = Complex de discipline biologice care studiază forma exterioară şi structura internă a organismelor plantelor şi animalelor.

MOTILITATE = Ansamblu de mişcări proprii unui sistem sau unui organ.

MUTAGEN = Caracteristică a unui agent sau factor capabil să provoace o mutaţie genică. Principalii agenţi mutageni sunt unele substanţe chimice şi unii factori fizici, în special radiaţiile ionizante.

NADI(-URI) = Canale sau trasee invizibile, prin care circulă energiile subtile vitale, psihice şi mentale. Meridianele energetice cunoscute în acupunctură fac parte şi ele din categoria *nadi*-urilor.

NEUROREGLATOR = Care reglează activitatea sistemului nervos.

NEUROTRANSMIŢĂTOR = Substanţă cu rol în transmiterea influxului nervos între celulele nervoase. Sin. *neuromediator*.

NEUTROPENIE = Diminuarea procentului de granulocite neutrofile segmentate sau/şi nesegmentate din formula leucocitară.

NICOTINĂ = Alcaloid foarte toxic extras din tutun sau obţinut sintetic, utilizat în agricultură ca insecticid. Stimulează, apoi paralizează ganglionii vegetativi; acţionează asupra receptorilor colinergici nicotinici.

NIDAŢIE = Fixare a ovulului fecundat (de spermatozoid) în mucoasa uterină, care suferă astfel modificări anatomice şi fiziologice. Fenomenul se petrece în majoritatea cazurilor în a 21-a zi a respectivului ciclu menstrual în care s-a produs fecundaţia.

NIRMANA KAYA = Termen sanscrit care desemnează 1) corpul fizic în care este încarnată o fiinţă eliberată de ciclul tansmigraţiei; 2) modul de existenţă a lui Buddha, care este perceptibil prin simţuri; 3) corpul emanaţiei iluzorii a lui Buddha, forma sa încarnată.

NUCLEOZOM = Unitate fundamentală a cromatinei, care este constituită dintr-un fragment de ADN, cuprinzând circa 200 de perechi de baze azotate şi 8 molecule de histonă.

OJAS = Termen sanscrit, cu semnificaţia de „energie subtilă, esenţă tainică subtilă vitală, fluid subtil binefăcător". Derivat din rădăcina verbală sanscrită *vaj*, care înseamnă „a fi puternic", cuvântul *ojas* semnifică „forţă subtilă uriaşă, energie subtilă sublimată", provenind din acumularea energiei rezultate prin transmutarea biologică a potenţialului fizic ce există în Microcosmosul fiinţei umane, incluzând şi potenţialul creator (sexual), urmată de sublimarea acesteia în forme superioare de energie subtilă, vigoare vitală, psihică, mentală şi spirituală.

OLIGOELEMENT [gr. *oligos* – „mic, în număr redus"] = Denumire dată unor metale şi metaloizi care sunt prezenţi (în cantităţi extrem de mici, după cum o indică şi numele) în organismul uman; prezenţa lor în organism şi, prin urmare, în raţia alimentară zilnică este indispensabilă.

OLIGOTERAPIE = Terapie cu oligoelemente.

OSTEOSCLEROZĂ = Condensare a ţesutului osos. Sin. *osteocondensare*.

OXICARBONEMIE = Prezenţa de monoxid de carbon în sânge.

OXIDOREDUCERE = Reacţie chimică ce are la bază un transfer de electroni între reactanţi, în urma căruia rezultă simultan un proces de oxidare şi unul de reducere.

PANCHAKARMA [sanscr. *pancha* – „cinci", *karma* – „acţiune"] = Cele cinci modalităţi terapeutice fundamentale din sistemul medical tradţional indian, *ayurveda*: 1) *vamana* (emeza terapeutică); 2) *virechana* (purgaţia); 3) *basti* (clisma); 4) *nasya* (purificarea nazală); 5) *rakta mokshana* (luarea de sânge).

PEROXIDAZĂ = Enzimă care conţine fier; catalizează oxidarea unui substrat, utilizând peroxizii (îndeosebi apa oxigenată) ca acceptori de electroni. Prin acest proces descompune apa oxigenată rezultată din alte reacţii şi o face netoxică.

PIELOCISTITĂ = Inflamaţie a bazinetului renal şi a vezicii urinare.

PLANETĂ GUVERNATOARE = În astrologie, fiecărui semn zodiacal îi corespunde analogic o anumită planetă, denumită *guvernator* (de exemplu: Soarele este guvernatorul zodiei Leu, Luna este guvernatorul zodiei Rac etc.). În semnul respectiv planeta are putere maximă. Sin. *planetă în domiciliu*.

PLASMALEMĂ = Membrană celulară.

PLETORĂ = Prisos, surplus; cantitate de sânge sau de lichide depăşind valorile normale în întregul corp sau în anumite porţiuni; clinic, se manifestă prin roşeaţa pielii şi a mucoaselor, contracţii puternice ale inimii însoţite de palpitaţii, puls arterial plin, vene pline şi respiraţii superficiale scurte. Actualmente acest termen este utilizat îndeosebi cu sensul de obezitate.

PRANA [sanscr. „respiraţie, suflu vital"] = Energie subtilă macrocosmică ce pătrunde, hrăneşte şi conservă corpul, manifestîndu-se în creaturi cel mai clar sub forma suflurilor subtile. *Prana* joacă un rol esenţial atât în *hatha yoga* cât şi în toate celelalte forme de *yoga*. Hinduismul distinge cinci categorii principale de *prana*:

1) *apana* – suflul subtil care asigură eliminarea tuturor materiilor uzate şi se manifestă în special în partea inferioară a corpului; este controlat prin intermediul lui *muladhara chakra*;

2) *vyana* – suflul subtil care veghează asupra circulaţiei limfei; este controlat prin intermediul lui *swadhisthana chakra*;

3) *samana* – suflul subtil care supraveghează procesul de absorbţie şi asimilare a hranei şi menţine echilibrul corpului, veghind asupra digestiei şi asimilării nutrimenţilor; este controlat prin intermediul lui *manipura chakra*;

4) *prana* – esenţa suflului subtil, pus în legătură cu suflul respirator, forţa vitală în sine; este controlată prin intermediul lui *anahata chakra*;

5) *udana* – suflul subtil care acţionează asupra părţii superioare a organismului şi facilitează dezvoltarea spirituală, creând o legătură între partea fizică şi partea spirituală a fiinţei noastre; este controlat prin intermediul lui *vishuddha chakra*.

PRESIUNE OSMOTICĂ = Presiune care ia naştere între o soluţie şi solventul ei – acestea fiind despărţite printr-o membrană semipermeabilă (biologică sau fizică). Mediul intern al organismului (sânge, limfă, lichid intercelular etc.) posedă o presiune osmotică, supusă unor variaţii, în plus sau în minus, ce se datorează fie eliminării în exces a apei (care constituie solventul), fie introducerii în organism a unei cantităţi exagerate de substanţe dizolvate (care cresc concentraţia soluţiei).

PROSTAGLANDINE = Denumire generică pentru un grup de molecule care au fost iniţial izolate din lichidul seminal şi din prostată, ulterior dovedindu-se că sunt sintetizate în majoritatea ţesuturilor şi organelor.

PROTEINE G = Familie de proteine care au un important rol de sistem universal de mediere a transmiterii semnalelor celulare.

PROTEOGENEZĂ = Termen, mai puţin utilizat, pentru *sinteză proteică*.

PROTOPLASMĂ = Material organic care constituie masa principală a celulelor vii şi în care se desfăşoară funcţiile vitale.

PSIHASTENIE = Termen generic, introdus de P. Janet în 1903, pentru a regrupa psihonevrozele, cu excepţia isteriei. În prezent este folosit pentru a defini un tip de nevroză care se manifestă prin fobii, timiditate, îndoieli obsedante, judecăţi şi raţionamente interminabile şi ineficiente, diminuarea iniţiativei sau a voinţei, scăderea simţului realului, aspect dubitativ, trepidaţie, reactivitate scăzută faţă de situaţiile reale afectogene şi tendinţa către apariţia şi dezvoltarea tulburărilor obsesivo-fobice.

PUTERE PARANORMALĂ = Capacitate fizică, psihică, mentală şi spirituală cu totul extraordinară, care apare ca un corolar al evoluţiei spirituale a yoghinului perseverent; pe măsură ce în fiinţa lăuntrică a aspirantului se trezesc din starea de potenţialitate şi se amplifică gradat anumite rezonanţe inefabile cu forţele cosmice, subtile, secrete, acestea realizează efectiv sau actualizează conexiunile şi corespondenţele analogice, subtile şi profunde dintre om (considerat un Microcosmos) şi Univers (Macrocosmos). Practica perseverentă a tehnicilor şi procedeelor secrete *yoga: mantra yoga*, *kundalini yoga*, *laya yoga*, *tantra yoga* conduce gradat la realizarea unor asemenea puteri yoghine (de exemplu: clarviziune, premoniţie, dedublare astrală, telepatie, levitaţie, capacitatea de a materializa sau dematerializa obiecte, transferul conştiinţei, mersul pe apă, vitalitate uluitoare etc.).

De regulă, ghidul spiritual (*guru*-l) îl pune în gardă pe aspirant în legătură cu tentaţia căutării egoiste a oricăror *puteri paranormale*, deoarece, în cazul celui vanitos şi mărginit, acestea nu contribuie la realizarea Adevărului Ultim, ci îl reţin tot în lumea fenomenală, oricât de „uluitoare"ar putea ele părea la o privire superficială; ataşamentul faţă de aceste puteri uimitoare şi orgoliul pe care acestea îl pot declanşa constituie, nu o dată, un puternic obstacol pe calea desăvârşirii spirituale şi a eliberării ultime. Pe de altă parte însă, *puterile paranormale* spirituale superioare apar adeseori SPONTAN, ca de la sine, chiar fără a fi urmărite DELOC de aspirant, în urma unei practici spirituale profunde.

RAJAS – vezi *guna*.

RASA = Literal, termenul sanscrit *rasa* înseamnă „gust", dar el are şi alte semnificaţii: „bucurie sublimă, pasiune extatică"– trăirea intensă a unei fericiri supranaturale, ce rezultă în urma fuziunii şi comuniunii extatice cu energiile divine. Această stare extrem de elevată nu se poate compara decât într-o foarte mică măsură cu bucuria pe care o simţim prin intermediul satisfacţiei simţurilor şi scapă oricărei încercări de descriere raţională. Ea poate fi trăită plenar atunci când, în urma transmutării potenţialului fizic, energiile lăuntrice sunt sublimate gradat şi sunt canalizate în sferele cele mai înalte ale fiinţei (*sahasrara*).

RASA SHASTRA = Ştiinţa alchimică a esenţelor tămăduitoare. Este una dintre cele nouă noi ramuri *(anga*-uri*)* sau diviziuni specializate *(tantra*-uri*)* care alcătuiesc în prezent – împreună cu celelalte opt ramuri tradiţionale – sistemul *ayurveda*.

REACŢIE ALERGICĂ – vezi *antialergic*.

RECEPTOR Fc = Receptor al suprafeţei celulare specific pentru complexele antigen-anticorp sau pentru agregatele de imunoglobuline, care prezintă un situs de legare pentru domeniul Fc al moleculelor de imunoglobuline.

REDOARE = Limitare a mobilităţii unei articulaţii.

REGENERATOR = Care are rol de refacere structurală şi funcţională a unui ţesut sau a unui organ ce a fost deteriorat anterior.

REMEDIU HOMEOPATIC = Remediu folosit în homeopatie. Aceste remedii provin din produse vegetale, minerale, substanţe organice sau umori. Se prezintă sub forme variate: granule, picături, caşete, praf, supozitoare, fiole injectabile. Toate aceste remedii sunt fabricate prin diluţii succesive exprimate în DH (diluţia zecimală, 1:10) şi în CH (diluţia centesimală, 1:100). Se utilizează o gamă foarte largă de diluţii, ajungându-se de exemplu până la 30 CH, diluţie la care este puţin probabil ca remediul să mai conţină chiar şi o singură moleculă de substanţă activă. Se susţine însă, şi practica o dovedeşte, că aceste remedii sunt „informaţionale": în anumite circumstanţe, apa şi anumiţi solvenţi pot înregistra informaţia substanţelor cu care ei au venit în contact şi pot, în continuare, să transmită această informaţie unor sisteme biologice presensibilizate.

RETICUL ENDOPLASMIC = sistem complex de membrane, organizat în canale şi cisterne, al căror lumen se află în continuitate cu spaţiul perinuclear.

REVITALIZANT = Care redă starea de vitalitate (pierdută temporar).

REZONANŢĂ = 1) Fenomen de vibraţie a unui sistem fizic pe seama energiei primite (în mod direct sau prin intermediul unor unde) de la un alt sistem fizic, care vibrează cu o frecvenţă apropiată de cea a oscilaţiilor proprii primului sistem. 2) Cuvântul **rezonanţă** provine din latinescul *resonare* („a răsuna, a repeta un sunet sau o vibraţie"). În practica *yoga*, **rezonanţa** este un proces de iniţiere sau de amplificare a fenomenelor vibratorii, conştient sesizate în fiinţă, care sunt produse sub acţiunea vibraţiilor-energii provenind din anumite niveluri de manifestare specifice ale Universului. **Rezonanţa** este un fenomen extrem de complex datorită căruia undele-energii ale Universului, indiferent de natura lor, atunci când sunt propagate de la un focar emiţător, pot face să intre în vibraţie anumite focare sau zone de corespondenţă din universul lăuntric al fiinţei, dacă una dintre frecvenţele proprii de vibraţie ale fiinţei este egală sau foarte apropiată de frecvenţa cu care vibrează focarul cosmic şi dacă energia purtată de vibraţia sa corespondentă este suficient de mare faţă de distanţa care separă cele două sisteme în cauză. Prin practica *yoga* conştient angrenată se poate constata în mod inefabil şi nemijlocit multitudinea uluitoare a proceselor de **rezonanţă**, care sunt asimilabile cu toate fenomenele generate de vibraţia-energie, uneori extrem de fină, acţionând în diferitele sisteme existente în Microcosmosul fiinţei umane. În timpul menţinerii stării de **rezonanţă** are loc un transfer neîntrerupt de energie şi de informaţii de la sistemul sau focarul excitator din Univers către focarul specific corespondent ce există în universul lăuntric al fiinţei în cauză. Din momentul în care se declanşează fenomenul de **rezonanţă**, se declanşează şi în fiinţă, ca efect, o stare corespondentă cu energia receptată, iar amplitudinea vibraţiilor (graţie conştientizării) creşte foarte mult, prezentând un maxim caracteristic, ce se va păstra nealterat dacă şi concentrarea lăuntrică va fi constantă.

În practica *yoga* de zi cu zi, **rezonanţa** este un fenomen constant, foarte des sesizabil, pe care metodologiile *yoga* autentice caută să-l folosească numai într-un sens benefic, creator, echilibrant, contribuind la desăvârşirea şi integrarea fiinţei în armonia universală cosmică.

Pentru a înţelege şi mai bine cele arătate, fenomenul de **rezonanţă** poate fi constatat experimental de către oricine utilizând un pian şi ţinând apăsată pedala din dreapta a acestuia în timp ce o altă persoană va emite în apropierea lui un sunet suficient de puternic, de exemplu un La vocal. Se va constata atunci că pianul reproduce prin rezonanţă foarte clar exact acelaşi sunet, coarda acordată corespunzătoare acelui La vocal intrând spontan în vibraţie sub excitarea undelor sonore vocale. Analogic vorbind, în exemplul nostru vocea care emite La-ul este unul dintre focarele ascunse ale Universului, pianul în acest caz este propriul nostru univers lăuntric ce va vibra într-o anumită zonă corespondentă de îndată ce coarda sa specifică va fi corect acordată, graţie concentrării şi conştientizării ce va face posibil fenomenul de **rezonanţă**. Astfel, în acest exemplu aparent banal putem verifica ilustrarea clară a unei stări de unison prin acordare, caracteristică fenomenelor constatate curent în practica *yoga*.

Înţelegerea deplină analogică a acestei experienţe la îndemâna oricui ne permite să intuim secretul fundamental ce se află de mii de ani la baza sistemului *yoga*. Sesizând perfect importanţa **rezonanţei**, înţelepţii Occidentului au indicat laconic: *„Cunoaşte-te pe tine însuţi şi vei cunoaşte astfel Universul împreună cu forţele ascunse ale sale“* (Inscripţie de pe frontonul templului de la Delphi). La rândul lor, înţelepţii Orientului au exprimat acelaşi adevăr într-o formă diferită, spunând: „Ceea ce este aici [în Microcosmosul fiinţei tale – n.n.], se află pretutindeni [în Macrocosmos – n.n.]. Ceea ce nu este aici [în Microcosmosul fiinţei tale – n.n.] nu-i nicăieri [în întregul Macrocosmos – n.n.]“ *(Tantra Sara)*

SALIDIURETIC = Care determină creşterea eliminării urinare a electroliţilor (sodiu şi potasiu) şi a apei. Sin. *saluretic*.

SAMSKARA = Termen sanscrit care are în *yoga* o profundă semnificaţie psihică. Înţelesul său se referă aici la acele impresii mentale sau întipăriri subconştiente subtile care se datorează multiplelor noastre experienţe trecute cotidiene, indiferent dacă acestea sunt săvârşite în mod conştient sau inconştient, dacă aparţin interiorului sau exteriorului nostru ori dacă ele sunt dorite sau nedorite.

SAMYAMA = Identificarea perfectă a conştiinţei cunoscătorului cu obiectul de cunoscut, astfel încât cunoaşterea ce rezultă în felul acesta, obiectul de cunoscut şi cunoscătorul (subiectul) alcătuiesc o singură şi deplină unitate, în care nimic din cele trei aspecte nu mai există distinct pentru aspirant. Stăpânirea perfectă a acestei practici (*samyama* – identificare perfectă) îi permite yoghinului să-şi trezească rapid capacităţile paranormale (*siddhi*-uri) şi îi conferă stăpânirea spirituală a Naturii.

SAT = Termen sanscrit, cu semnificaţia de „existenţă absolută, eternă, totală şi permanentă, identică cu *Brahman* (Absolutul sau Dumnezeu)“.Termenul face parte din triada *sat-cit-ananda* (pură existenţă absolută – pură conştiinţă absolută – pură beatitudine absolută) prin care este aproximată în tradiţia hindusă Realitatea de dincolo de cuvinte a lui Dumnezeu sau *Brahman*.

SATTVA – vezi *guna*.

SEDATIV = Care produce liniştirea şi calmarea sistemului nervos, iar în doză mare poate determina apariţia unui somn asemănător cu cel fiziologic.

SHAMBALA = Reprezintă, după unii înţelepţi, adevăratul centru spiritual al planetei Pământ. Acest tărâm spiritual există într-o lume paralelă, subtilă, dar care are totodată şi o proiecţie în planul fizic, într-o anumită zonă de pe Pământ. Shambala este o oază de cultură şi de spiritualitate cosmică, cu rol de călăuzire a umanităţii spre înţelepciune şi iubire, ocrotind de asemeni planeta de influenţele distructive ale forţelor demoniace şi satanice.

SHIVA = Literal, în limba sanscrită, „Cel Bun, Cel Blând“. Al treilea zeu esenţial din trinitatea hindusă *(Trimurti)*, după *Brahma* şi *Vishnu*. *Shiva* este aspectul transcendent al lui Dumnezeu, simbolizat prin zeul distrugerii celor răi şi ignoranţi şi al disoluţiei a ceea ce este impur. El este de asemeni o forţă binefăcătoare infinită, întrucât îndepărtează (adeseori fulgerător) *avidya* (ignoranţa înlănţuitoare). Simbolul său este *lingam*-ul sau organul masculin creator ce reprezintă VIRILITATEA, aspectul solar, activ, *yang* (+). *Shiva* este deseori reprezentat în fuziune intimă, amoroasă, infinită cu iubita Sa, *Shakti*, aspectul feminin, al cărei simbol fundamental este *yoni* -ul sau organul feminin sexual, ce reprezintă aspectul receptiv, *yin* (–), energia naturii.

Numele lui *Shiva* nu apare în *Veda*-e. Există însă în aceste texte o divinitate cu numele *Rudra Shiva* şi se consideră că aici se află originea numelui lui *Shiva* cu manifestările ori aspectele sale specifice. În *Rig veda* termenul *Rudra* este uneori folosit în sensul de *agni*, foc subtil. În *Ramayana*, *Shiva* apare ca un mare zeu atotputernic şi are sensul Divinităţii Supreme. În *Mahabharata*, cel mai mare dintre cei trei zei este când *Vishnu*, când *Shiva*, care redevine chiar maestrul şi creatorul lui *Brahma* şi al lui *Vishnu*, venerat de toţi zeii în calitatea Sa esenţială de distrugător al tuturor zeilor (simbolizează faptul că SHIVA este aspectul transcendent al Abolutului Divin sau aspectul care conduce la transcendenţă) şi stăpân, ghid inspirator şi protector al tuturor yoghinilor.

Pentru adepţii care adoră frenetic în El „idealul lor ales“(*Ishta Deva*), El este Divinitatea Supremă totală, Realitatea Ultimă. Asociat ipostazelor sale feminine, manifestatoare, dinamice, cunoscute sub numele de *Shakti*, *Parvati*, *Kali* sau *Durga*, El încarnează Absolutul Transcendent. Fiecare dintre aceste divinităţi feminine (*Shakti*) este adeseori considerată a fi contrapartea feminină sau soţia lui *Shiva*.

Shiva poartă numeroase alte nume în funcţie de predominanţa anumitor aspecte ale Sale: *Shambu*, *Shankara*, *Ishana*, *Vishvanatha*, *Kedarnath* sau *Nataraja*.

SIMPORT = Proces de transport prin care două molecule diferite sau doi ioni diferiţi sunt transportaţi prin membrana plasmatică în aceeaşi direcţie.

SINCRON(Ă) = Caracteristică a două sau mai multe acţiuni care se produc în acelaşi timp; simultan.

SOLUBILIZARE = Aducerea unei substanţe insolubile sau greu solubile la o stare în care poate fi dizolvată într-un solvent.

SOLUŢIE COLOIDALĂ = Sistem dispersat, eterogen care conţine particule coloidale (care includ o fază continuă şi una dispersată în particule cu diametrul cuprins între 1 şi 10 nm). Cea mai mare parte a mediilor organice sunt suspensii coloidale. Elementele minerale sunt prezente în regnul vegetal şi animal sub formă de suspensii coloidale, de aceea omul le asimilează cel mai uşor sub această formă. Medicamentele de sinteză care conţin elemente minerale nu au această calitate.

SOPORIFIC = Care provoacă somnul sau starea fiziologică normală de repaus, necesară redresării şi recuperării forţelor psihice, mentale şi vitale. Sin. *somnifer*.

SPERMATOGENEZĂ = Ansamblul proceselor care au loc în epiteliul tubilor seminiferi şi care duc la formarea gameţilor masculini (spermatozoizi).

STABILIZATOR = Agent, de obicei chimic, care împiedică descompunerea unei substanţe instabile sau care menţine echilibrul unui proces ori o anumită ordine structurală; **stabilizator de membrană** = termen general pentru substanţele care, fixându-se la nivelul membranei celulare, suprimă trecerea ionilor de sodiu sau/şi de potasiu prin blocarea selectivă a canalelor ionice. Drept consecinţă, celula rămâne în repaus, în echilibru electric, depolarizarea nefiind posibilă.

STAZĂ = Încetinirea sau oprirea fluxului sângelui sau a unui alt fluid într-o regiune a organismului.

STUPEFIANT = Substanţă care are efect analgezic, narcotic şi euforizant şi a cărui utilizare îndelungată produce o stare de toleranţă şi de dependenţă (de exemplu opiul, morfina, codeina, cocaina, heroina etc.).

SUBCONŞTIENT = Ansamblu de servomecanisme şi de implicaţii nemijlocite ale conştientului, rezervă de informaţii şi de operaţii declanşate prin **rezonanţă**, din care se construiesc stările de conştiinţă, fiind un sistem mediator care face parte din Eu, deosebindu-se însă de Eu-l conştient întrucât persistă într-o formă latentă sau implicită, totodată deosebindu-se radical şi de inconştient. Subconştientul reprezintă aspectul receptiv sau feminin, iar conştiinţa (mentalul) reprezintă aspectul activ sau masculin în raport cu subconştientul. Subconştientul este un fel de „conştiinţă latentă“şi potenţială care este inferioară, dar coexistă cu conştiinţa clară şi o deserveşte cu fidelitate. Subconştientul, în mod normal, este foarte puternic şi mult mai dezvoltat la femei. El este în mare măsură energizat şi dinamizat prin intermediul forţelor subtile ale Lunii. Unii, datorită ignoranţei, confundă conştientul cu inconştientul, cu toate că inconştientul este înzestrat cu alte caracteristici (vezi şi *inconştient*). Pe seama subconştientului s-au pus elementele cristalizate ale conştiinţei stinse sau uitate, automatismele psihice fixate prin repetiţie şi fragmentate, aspectele de deprindere şi de memorie potenţială, montajele intelectuale reflectate, structurile operaţionale nereflexive, fenomenele perceptive neintegrate conştient care, astfel, îndeplinesc funcţii reglatorii. În subconştient intră de asemeni complexe senzomotorii aconştiente, deprinderile de orice fel (atât bune cât şi rele), operaţiile necontrolate conştient după imprimare şi fixare, cât şi fenomenele de memorie potenţială cu toate energiile latente existente în fiinţă. În fiinţă, subconştientul reprezintă *shakti* (energia activă şi îndeosebi generatoare sau, altfel spus, forţa energetică) în raport cu conştiinţa sau cu mentalul. Axul principal de forţă al subconştientului care permite dinamizarea acestuia este *ida nadi*, în legătură cu nara stângă – aspectul receptiv, lunar, feminin, *yin*, (–). Marele secret caracteristic geniilor şi tuturor oamenilor de valoare din toate epocile este capacitatea lor uluitoare de a intra în contact, fie conştient, fie în mod spontan, cu puterile nelimitate ale subconştientului, eliberându-le. Dacă vom putea face la fel, vom deveni capabili de performanţe mentale extraordinare. Subconştientul nostru deţine deja, în profunzimile sale latente, soluţiile la toate problemele care ne frământă şi ne poate îndeplini, direct proporţional cu intensitatea încrederii noastre, orice dorinţă. El este servitorul, constructorul şi susţinătorul corpului. Dacă învăţăm cum să ne folosim de el şi în ce mod să-l comandăm, el ne poate ridica pe culmi nebănuite, asigurându-ne mereu succesul. În această direcţie, o modalitate simplă dar extrem de eficientă de a dinamiza subconştientul şi de a amplifica puterea de manifestare a acestuia este sugestia. Sugestia poate fi deci considerată ca fiind unul dintre procesele fundamentale ale manifestării. Sugestia, ca fenomen de **rezonanţă** cu anumite energii, mai mult sau mai puţin subtile, a apărut odată cu Natura şi este la fel de puternică precum aceasta. Fiecare mişcare, de exemplu, o facem prin sugestie. Mai întâi gândim, aproape fulgerător, şi după aceea acţionăm. Mai întâi facem planuri şi apoi le realizăm. Cunoştinţele şi experienţele personale sau, altfel spus, tot ceea ce am acumulat până în prezent se datorează puterii complexe a sugestiei. Însuşirea acestor cunoştinţe sau noţiuni se face permanent prin puterea sugestiei. Chiar şi cunoştinţele sau inspiraţiile geniale, care ni se par a fi spontane, ne sunt date întotdeauna prin puterea sugestiei care emană permanent de la Energia Divină Infinită sau Mentalul (Macrocosmic) al lui Dumnezeu.

SUBLIMARE = În lumina experienţei milenare a Orientului cu privire la eros şi sexualitate, prin controlul conştient al funcţiilor sexuale în fiinţa umană, se declanşează reacţii de transmutaţie biologică care fac să apară gradat o energie lăuntrică biomagnetică uriaşă. Procesul ulterior, de ascensiune interioară şi de modificare a locului de acumulare a acestor energii rezultante, din punctul de vedere al frecvenţei lor caracteristice, pe măsură ce ele străbat nivelurile fiinţei, provocând la fiecare asemenea nivel anumite efecte subtile specifice, pregnant conştientizabile şi remanente în timp, este definit în *yoga* drept *sublimare*. Prin urmare, sublimarea este un proces complex ce desemnează fenomene tainice ample care în mod aparent nu se află în raport cu sexualitatea, dar care îşi au de fapt resursele energetice în forţa cea tainică rezultantă în urma transmutaţiei biologice constante în energie a pulsiunilor sexuale controlate volitiv. În urma transmutaţiei biologice a potenţialului sexual, graţie controlului conştient asupra funcţiei sexuale, pulsiunea energetică sexuală originară se transformă ca frecvenţă de vibraţie într-o energie aproape nouă, mult mai mare decât cea de la care se pornise. În felul acesta se produce sublimarea, în măsura în care energia transmutată va fi redirecţionată către un nou scop, **non-sexual** (vital, psihic, mental sau spiritual).

În mod analogic, putem spune că transmutaţia biologică a potenţialului sexual al fiinţei umane este comparabilă cu acţiunea inteligentă a omului de transformare a unei spontane căderi de apă într-o sursă continuă de electricitate. Sublimarea este însă procesul ulterior în care electricitatea rezultantă va fi luată de la sursa ei de origine şi va fi transportată prin linii de înaltă tensiune pentru a fi apoi transformată şi potrivită după necesităţi (ca tensiune şi frecvenţă), ajungând să genereze o gamă vastă de fenomene şi de procese ce nu s-ar putea declanşa în absenţa ei.

În viziunea yoghină, sublimarea este deci o „super-refulare reuşită“, generatoare de putere subtilă, fericire, armonie inefabilă, simultan cu o euforică integrare a fiinţei în ambianţa sublimă cosmică.

Printre toate celelalte efecte, sublimarea pozitivă, benefică permite ajustarea socială şi dezvoltarea echilibrată, accelerată a personalităţii.

Prin urmare, o energie gigantică, inertă zace închisă în potenţialul sexual atât de puţin explorat datorită ignoranţei. Fenomenele de transmutaţie biologică la temperaturi joase se declanşează cu uşurinţă şi se menţin nealterate prin angrenarea constantă a forţei voinţei mai ales în situaţia unor trăiri amoroase, sexuale suficient de intense şi de profunde. Atunci fiinţa începe să trăiască într-un univers lărgit şi inefabil în care clipă de clipă savurează un beatific mister. În spatele celei mai mici manifestări i se dezvăluie fascinant necunoscutul inefabil.

În potenţialul sexual al fiecărei fiinţe se află „întemniţate“în „materie“SUTE DE MILIARDE DE VOLŢI. Pe fundalul unei trăiri amoroase beatifice, un singur gând-forţă menţinut constant printr-o voinţă tenace este suficient pentru a trezi gradat şi controlat această energie fabuloasă care, în caz contrar, se descarcă mai mult sau mai puţin inertă din noi, făcându-ne să pierdem aproape inconştienţi un esenţial potenţial creator.

SUCCINAT-DEHIDROGENAZĂ = Enzimă care conţine fier; catalizează dehidrogenarea acidului succinic.

SUPEROXIDDISMUTAZĂ = Enzimă care conţine cupru; asigură protecţia împotriva toxicităţii radicalului superoxid prin conversia acestuia în oxigen molecular şi în apă oxigenată.

SVARA YOGA = Ştiinţă spirituală extrem de secretă, cunoscută în India şi sub numele de *Tattva Jnana*. În limba sanscrită *svara* înseamnă „suflu“şi desemnează orice fenomen subtil ritmic sau ciclic şi, prin extensie, desemnează întreaga Manifestare, deoarece ciclicitatea sau mişcarea de flux şi reflux, de inspir şi expir, de emanaţie şi resorbţie etc. stă la baza întregului Macrocosmos, fiind prezentă la toate nivelurile distincte ale acestuia, de la planul fizic la cel cauzal.

TAMAS – vezi *guna*.

TANTRA YOGA – vezi *yoga*.

TATTVA = termen din limba sanscrită ce desemnează un element subtil fundamental.

Cele cinci *tattva*-e fundamentale (sau elemente) sunt: *prithivi* – pământul subtil; *apas* – apa subtilă; *tejas* – focul subtil; *vayu* – aerul subtil; *akasha* – eterul subtil). Aceste modalităţi specifice de existenţă subtilă sunt caracterizate printr-o anumită frecvenţă de vibraţie care le face să aibă o manifestare distinctă una de cealaltă. *Tattva* este deci o categorie (iluzorie) a existenţei macrocosmice, prezentă într-o anumită proporţie (ce diferă de la o fiinţă umană la alta) în Microcosmosul fiinţei umane. Proporţia de predominanţă a unei *tattva*-e în Microcosmosul fiinţei umane se poate modifica sau poate rămâne constantă datorită fenomenelor de **rezonanţă** ce se stabilesc între o anumită *tattva* din Macrocosmos şi aceeaşi *tattva* prezentă, într-o anumită proporţie, în Microcosmosul fiinţei umane.

Fiecare tattva guvernează în fiinţă un anume simţ: *prithivi* (pământul) – simţul mirosului; *apas* (apa) – simţul gustativ; *tejas* (focul) – văzul; *vayu* (aerul) – simţul tactil; *akasha* (eterul) – auzul. Datorită fenomenului de preponderenţă a uneia dintre cele cinci *tattva*-e în fiinţa umană, aceasta va fi caracterizată automat printr-un nivel specific de conştiinţă care o defineşte ca frecvenţă de vibraţie, ca mod de simţire, de reacţie, de gândire, de acţiune etc. Indiferent dacă o fiinţă umană practică sau nu *yoga*, ea va manifesta întotdeauna o anumită predominanţă a unui anumit simţ, care îi poate indica propria predominanţă *tattva*-ică. Cei care cunosc aceste noţiuni se pot folosi de ele atât pentru a se autocunoaşte şi autodepăşi prin procedeele *yoga* cât şi pentru a-i putea cunoaşte mai bine şi înţelege pe ceilalţi oameni (care nu practică eventual *yoga*) cu care vin adeseori în contact. În unele cazuri complexe putem descoperi că există fiinţe umane la care se manifestă aproape la egalitate două, trei sau chiar patru preponderenţe *tattva*-ice.

TEACĂ DE MIELINĂ = Structură de înveliş a unor nervi, formată dintr-o substanţă lipoidică complexă, albă, ce conţine fosfatide şi colesterol.

TEMĂ NATALĂ = Termen astrologic care desemnează o veritabilă „hartă"personală sau astrogramă, care se stabileşte cu ajutorul datelor de naştere personale (ora, ziua, luna, anul şi locul naşterii) şi a cărei interpretare ne oferă date precise asupra comportamentului, tendinţelor, dificultăţilor sau asupra facilităţilor pe care nativul le va prezenta în respectiva viaţă. Nu trebuie însă uitat că întotdeauna „astrele înclină, dar nu determină", un caracter putându-se modela extraordinar de mult prin conştientizare, autoanaliză, educaţie şi voinţă.

TEMPERAMENT = Ansamblu de **rezonanţe** predominante în Microcosmosul fiinţei umane, remarcate sub forma unor caracteristici afective care definesc o individualitate, atât în ceea ce priveşte modul său specific de a experimenta anumite trăiri cât şi acela în care ea reacţionează în general la ele. Cu alte cuvinte, personalitatea este tot ceea ce omul a dobândit sau a adoptat după naştere, tot ceea ce omul îşi imaginează că este adevărat sau ar trebui să fie adevărat cu privire la sine. Acoperă de asemeni toate iluziile pe care şi le face omul despre el însuşi. Modul de a reacţiona la trăiri constituie, în temperamentul unei fiinţe, ceea ce se cheamă ritmul său psihic. Acest ritm se exprimă la fel de bine în percepţiile sensibile cât şi în manifestările mentale (intelectuale) şi, în primul rând, în viteza sau lentoarea mişcărilor, precum şi în ritmul special în care acestea (mişcările) se desfăşoară.

Există raporturi foarte precise între temperamentul unei persoane şi structura ei corporală, raporturi determinate de influenţele hormonale şi umorale (atât glandele endocrine, în corelaţie cu centrii subtili de forţă, *chakra*-le, cât şi marii ganglioni intraabdominali care, împreună cu toate ţesuturile – datorită rezonanţelor personale cu anumite energii subtile din Macrocosmos – participă la chimismul organic).

TENESMĂ = Senzaţie permanentă sau paroxistică de constricţie dureroasă a sfincterului anal sau vezical, cu tensiune penibilă şi nevoie imperioasă şi continuă de a defeca sau de a urina.

TERMOGENEZĂ = Totalitatea proceselor fizico-chimice care duc la formarea de căldură în organism.

TERMOLIZĂ = Totalitatea proceselor fiziologice prin care organismul elimină surplusul de căldură în vederea menţinerii echilibrului său termic.

TERMOREGLATOR = Care normalizează temperatura corporală.

TIMIDINĂ = Este un dezoxiribonucleozid, adică o moleculă formată prin unirea timinei (bază azotată) cu dezoxiriboza.

TIMUS = Organ situat în mediastinul antero-superior. Se dezvoltă până în al doilea an de viaţă, după care rămâne staţionar până la paisprezece ani, când se atrofiază şi se transformă mai mult sau mai puţin în grăsime. Este format din lobuli mari, compuşi din ţesut limfatic, în care se găsesc corpi mici concentrici, rămăşiţe ale structurilor epiteliale, sau corpusculi timici.

TIROZINAZĂ = Enzimă care conţine cupru; catalizează reacţiile de transformare a tirozinei, acid aminat aromatic care este precursorul melaninei, al hormonilor medulosuprarenalieni şi al hormonilor tiroidieni.

TOCOLITIC = Remediu terapeutic care inhibă contracţiile uterine.

TONIC = Care întăreşte şi reface activitatea anumitor organe şi sisteme slăbite, imprimându-le rezistenţă vitală pentru o mai lungă perioadă de timp.

TRANCHILIZANT = Include substanţe sedative sau neuroleptice (antipsihotice).

TRANSMUTAŢIE = Transformare sau schimbare – însoţită de o declanşare uriaşă de energie – a unui element chimic în altul printr-o nouă grupare a elementelor constitutive în atomi, obţinută prin dezintegrarea radioactivă naturală sau prin reacţii nucleare.

TRITURARE = Acţiunea de a transforma în pulbere o serie de substanţe; obţinerea unei mixturi omogene de substanţe prin frecare, presare şi zdrobire.

TROMBOCIT = Element figurat al sângelui cu rol în coagulare, el declanşând hemostaza în caz de hemoragie; vezi şi *element figurat al sângelui.*

URICEMIE = Concentraţia normală sau patologică a acidului uric în sânge.

VASANA = Termen sanscrit care desemnează o impresie mentală puternică, dorinţă intensă care ne domină, înclinaţie abisală (subconştientă), obişnuinţă tiranică.

VASODILATATOR = Care produce dilatarea vaselor sangvine; *vasodilatator coronarian* – care produce dilatarea vaselor coronariene; *vasodilatator periferic* – care produce dilatarea vaselor periferice.

VEDA [sanscr. „cunoaştere esenţială, doctrină sacră"] = Nume generic al celor mai străvechi texte ale înţelepciunii indiene. Hinduşii ortodocşi le atribuie o origine divin inspirată, supranaturală şi o autoritate supremă de esenţă divină. Acest vast ansamblu de scrieri, de şase ori mai mare decât Biblia, se structurează în patru părţi:

1) *Rigveda* sau „Veda versurilor divine";
2) *Samaveda* sau „Veda cânturilor sacre";
3) *Yajurveda* sau „Veda formulelor sacrificiale secrete";
4) *Atharvaveda* sau „Veda lui Atharvan", nume al unui mistic, preot al focului.

VERTIJ = Impresie subiectivă de deplasare, de rotaţie a corpului sau a mediului înconjurător, însoţită de tulburări de echilibru. Sin. popular *ameţeală.*

VIRYA [sanscr. „vitalitate, energie, putere, potenţă"] = *Virya* are în general sensul de „energie subtilă a vieţii"sau „forţă a voinţei". *Virya* reprezintă acel tip de determinare care subînţelege efortul inepuizabil al luptei împotriva răului şi slăbiciunii, pentru a face să triumfe cât mai repede şi definitiv binele şi spiritualitatea şi pentru a transforma complet ceea ce este impur în ceea ce este pur. În *ayurveda*, *virya* înseamnă „acţiunea specifică a unei substanţe, energia, puterea, potenţa sa". *Virya* este acea potenţialitate energetică subtilă latentă care există într-un anumit aliment sau remediu terapeutic şi care poate deveni cu uşurinţă activă. Această potenţialitate energetică subtilă este numită în general *energie, putere* sau *potenţă.*

VITALIZANT = Care măreşte forţa vitală a organismului şi stimulează desfăşurarea normală a tuturor proceselor din corp.

VITALITATE = Capacitatea sistemului organic, a celui psihic şi mental de a-şi menţine echilibrul, de a se regenera, de a se încărca rapid cu energie subtilă specifică (graţie proceselor de **rezonanţă** ce apar în universul lăuntric prin punerea la unison cu focarele de energie specifică din Macrocosmos) şi de a evita disfuncţionalităţile, epuizarea şi involuţia. Vitalitatea este asigurată nu numai prin profilaxie, igienă, *asana*-e, *pranayama*, continenţă sexuală perfect realizată, trezirea armonioasă a *chakra*-elor, evitarea exceselor şi privaţiunilor (yoghinii consideră homeostazia o înţelepciune a organismului), dar şi prin întreţinerea funcţiilor psihosomatice, prin antrenament şi activitate. Activitatea creatoare este principiul vitalităţii. Trebuie reţinut că singurul remediu pentru a menţine acel ansamblu de activităţi din care constă viaţa omenească este întotdeauna acţiunea. Un organ este întreţinut, regenerat şi menţinut în bună stare printr-o activitate specifică susţinută, graţie proceselor de rezonanţă declanşate.

VOMITIV – vezi *emetic*.

YANTRA = Termen sanscrit care desemnează un suport exterior sau un instrument secret de comuniune telepatică şi de legătură spirituală cu o anumită sferă de forţă macrocosmică. *Yantra* este o diagramă geometrică simplă în care sunt sintetizate caracteristicile esenţiale simbolice ale unei divinităţi. Ea este utilizată în vederea unei consonanţe telepatice spirituale, pentru a realiza fuziunea cu Conştiinţa sau realitatea acelei sfere de forţă, fiind un simbol esenţial al divinelor sale caracteristici, al puterilor sale sau al anumitor aspecte fundamentale ale acesteia. Fiecare Mare Putere Cosmică are *yantra* sa caracteristică. *Yantra* poate fi utilizată ca suport de meditaţie asupra unei Mari Puteri Cosmice, fie prin focalizare vizuală completă şi concentrare asupra ei fie, în fazele mai avansate prin vizualizare lăuntrică (*Shambavi mudra*).

O *yantra* asupra căreia yoghinul se concentrează sau meditează va determina o trezire în fiinţa sa a aspectelor şi a puterilor corespondente ale respectivei Sfere de Forţă Divine. Prin operarea constantă cu o *yantra* (concentrare sau meditaţie asupra acesteia) pot surveni gradat diferite puteri paranormale – *siddhi*-uri –, corespunzând diferitelor caracteristici ale divinităţii respective.

Concentrarea vizuală asupra unei *yantra*-e dezvoltă forţa de focalizare mentală şi permite să fie învinse gradat toate relele ce rezultă din dorinţele negative, din mânie sau din alte defecte. O *yantra* poate fi folosită ca un veritabil aducător de noroc, un *porte-bonheur*, având efect pe o distanţă de cincisprezece metri în jurul ei.

YIN/YANG = Una dintre legile fundamentale care operează în Natură este aceea a permanentei interacţiuni dintre două forţe polar opuse ca sens, dar complementare, una pozitivă, masculină, solară, *yang* (+) şi alta negativă, feminină, lunară, *yin* (–). Aproape toate fenomenele din Natură sunt expresia interacţiunii neîncetate a acestor două principii. Tradiţia orientală se referă mai mereu, sub forma unor aluzii mai mult sau mai puţin clare, la interacţiunea yin (–) / yang (+), de exemplu: „Eşecul este adesea impulsionatorul şi născătorul succesului"; „...Astfel, fiecare lucru şi opusul său se nasc îngemănate, greul şi uşorul se nasc unul pe altul. Cel lung îl determină pe cel scurt. Înaltul produce adâncul." *(Tao Te King)*.

Sănătatea este expresia echilibrului dintre *yin* (–) şi *yang* (+). Boala înseamnă înainte de toate dezechilibrul energetic care survine fie prin excesul, fie prin insuficienţa unuia dintre cele două elemente.

Unirea intimă, profundă şi plenar armonioasă a lui *yin* (–) şi *yang* (+) generează puterea care face posibil accesul la Absolutul Divin.

YOGA [sanscr. „comuniune, contopire, fuziune inefabilă"] = Ştiinţă milenară a Orientului, vizează integrarea armonioasă a fiinţei umane în Macrocosmos, trezirea puterilor sale latente, paranormale, revelarea naturii ultime, esenţiale a fiinţei – Sinele Divin *(Atman)*. Cunoscută în Occident adeseori sub forme vulgarizate şi uneori chiar degradate, *yoga* autentică constituie o disciplină spirituală extrem de riguroasă. Un text al înţelepciunii yoghine spune: „Focul declanşat prin practica *yoga* asiduă face să ardă rapid şi complet această cuşcă a ignoranţei care constituie răul. Atunci se dezvăluie cunoaşterea clară care ne permite să realizăm cu uşurinţă extazul divin."

Există mai multe sisteme ale ştiinţei milenare yoghine, dintre care amintim aici câteva:

Hatha yoga (cea mai cunoscută în Occident) – este bazată pe echilibrarea polarităţilor fundamentale ale fiinţei, a energiilor solară (+, *ha*) şi lunară (–, *tha*); prin *hatha yoga* se dobândeşte stăpânirea cât mai perfectă a corpului, redobândirea sau menţinerea sănătăţii optime, controlul cât mai deplin al energiilor vitale;

Karma yoga – *yoga* punerii la unison cu Supremul Divin prin activitate, în care rezultatul sau fructele acţiunii sunt consacrate Divinului;

Bhakti yoga – *yoga* iubirii universale, a abnegaţiei şi a dăruirii faţă de Suprem;

Raja yoga – *yoga* fuziunii cu mentalul macrocosmic (al lui Dumnezeu), vizând amplificarea puterii minţii, controlul turbioanelor mentale, trezirea „celui de-al treilea ochi"(centru secret de forţă sau centrul clarviziunii spirituale, *ajna chakra*);

Jnana yoga – *yoga* fuziunii cu energiile superioare ale minţii, a trezirii şi amplificării puterii de discriminare;

Laya yoga – *yoga* fuziunii depline cu anumite sfere de forţă infinite ale Universului;

Tantra yoga – *yoga* expansiunii extreme a câmpului conştiinţei – care abordează o gamă complexă de procedee şi tehnici, integrând printre altele şi activitatea sexuală cu continenţă, în scopul accelerării evoluţiei spirituale prin transmutarea şi sublimarea potenţialului creator sexual, atât la bărbat cât şi la femeie;

Mantra yoga – *yoga* punerii în rezonanţă, prin intermediul anumitor sunete, cu diferite energii subtile ale Macrocosmosului;

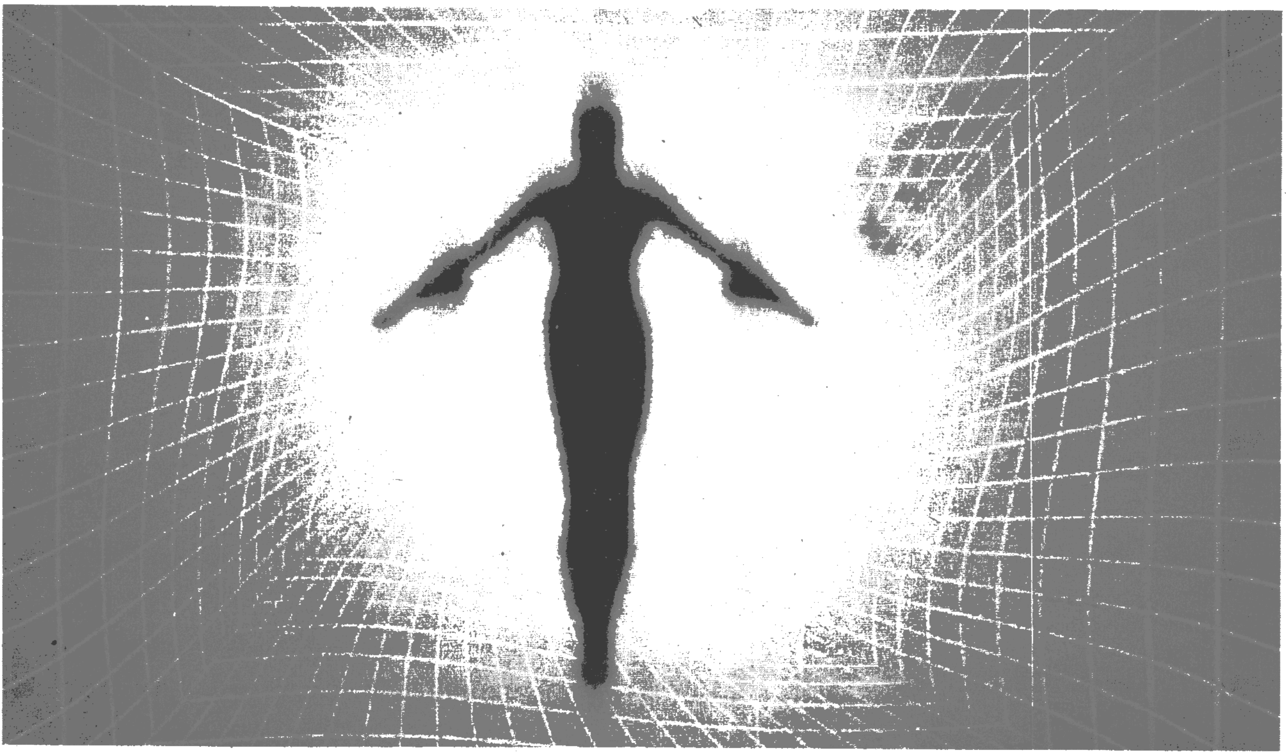
Kundalini yoga – *yoga* trezirii şi orientării ascendente a puterii colosale *kundalini*, ce există în stare latentă la baza coloanei vertebrale, în centrul secret de forţă *muladhara chakra;*

Yantra yoga – *yoga* fuziunii telepatice cu anumite energii ori sfere de forţă ale Macrocosmosului prin intermediul anumitor desene geometrice special concepute şi revelate în acest scop; vezi şi *yantra*.

YONI [sanscr. „suport, origine, sursă"] = Cuvântul *yoni* este derivat de la rădăcina verbală *yu* („a uni, a fixa"). Acest termen are un larg spectru de semnificaţii: *cauză primordială*, *izvor al întregii deveniri*, *casă*, *vulvă* etc. Grafic, *yoni* este în general reprezentată printr-un triunghi cu vârful în jos, care este de fapt o imagine analogică a vaginului, simbolizând misterul cosmic al creaţiei. Zona perineală a corpului uman este numită în limba sanscrită *yoni-sthana* (locul matricii) şi *kama-rupa* (de forma dorinţei), iar în *Dhyana Bindu Upanishad* se spune că *yoni* trebuie adorată, în felurite moduri, de toţi yoghinii (datorită faptului că el oferă accesul la energiile subtile, creatoare universale şi la misterul vieţii (iubirii) şi al morţii – *eros* şi *thanatos* – cum erau denumite de vechii greci).

Separat sau împreună cu simbolul falusului în erecţie (*linga*), *yoni* este venerată în general de adoratorii lui *Shakti*.

CUPRINS

- **ANEXA 1:** SINTEZA PRINCIPALELOR ACŢIUNI ALE ELEMENTELOR MINERALE 3
- **ANEXA 2:** SINTEZA PRINCIPALELOR RELAŢII DINTRE ELEMENTELE MINERALE 11
- **ANEXA 3:** SURSE NATURALE DE ELEMENTE MINERALE 16
- **ANEXA 4:** PLANTE MEDICINALE CARE CONŢIN ELEMENTE MINERALE 43
- **ANEXA 5:** PLANTE CARE PREZINTĂ UN ANUMIT GRAD DE TOXICITATE SAU DETERMINĂ REACŢII ADVERSE ATUNCI CÂND ESTE DEPĂŞITĂ DOZA INDICATĂ 54
- **INDEX TERAPEUTIC:** PRINCIPALELE AFECŢIUNI ÎN CARE SUNT INDICATE ELEMENTELE MINERALE NATURALE 58
- **GLOSAR** 99